Novembre 2023 - € 1,50

La cucina nelle tue mani

GialloZafferano

Ricette **inedite**

100

- **Polenta smart** ricca, saporita... e pronta in soli 10 minuti!
- **Tutto al forno** pasta ripiena, arrosto e torta
- **Menu alla birra**
- **Comfort Food** zuppa di pesce e creme di verdure

Piatti unici

Proteine, fibre e carboidrati in una sola portata per risparmiare tempo senza rinunciare a un'alimentazione completa

GRUPPO MONDADORI Anno 7 - N 11 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

IN EDICOLA IL 10 OTTOBRE 2023

Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

Profumi che avvolgono tutti i nostri sensi e rituali lenti e romantici.
No, non sono soltanto desideri… è l'autunno, che tra ottobre e novembre esprime il meglio di sé con verdure e ortaggi colorati e super gustosi. Ideale per preparare il nostro corpo a sopportare le temperature fredde, il comfort food lo abbiamo scelto per te tutto a base di zuppa e minestre: calde e fumanti, rievocano il passato senza perdere di vista la contemporaneità. Zuppa di cipolle gratinata, di mele e porri con il riso, di castagne all'alloro e semi di finocchio oppure di lenticchie con polpette di pane alle erbe: tutte rivisitate e facilitate per convincerti che oltre a essere sane sono anche semplici da realizzare.
Per le proposte veg (pag. 50) abbiamo pensato ai protagonisti autunnali dell'orto: i cavoli, ortaggi poveri che ti proponiamo in tante varianti altamente salutari. Sfoglia con cavolo nero e mozzarella, hummus di cavolfiori, cappuccio viola con mele e noci, ribollita toscana e muffin salati con broccoli e formaggio sono soltanto alcune delle ricette alleate del tuo sistema immunitario ed "estetico" vista l'alta percentuale di vitamine contenute in questi prodotti.
Per le pagine del "Voglia di…" (pag. 20) abbiamo scelto i Piatti Unici, idee complete ed equilibrate in cui trionfano i colori e i sapori dell'autunno: parmigiana di zucca con pancetta e mozzarella, risotto allo zafferano con ossobuco, sartù di riso con piselli, polpette e gulasch con il purè sono alcune tra le ricette pronte a deliziarvi e "riscaldarvi" con gusto e sapore. Nelle pagine dedicate alla cucina in 30 minuti, abbiamo pensato a 8 piatti con la polenta istantanea, arricchita e condita con i sapori della terra (e del mare): funghi misti, taleggio, gamberi e legumi. Tutti piatti che, in poco tempo, portano in tavola gusto e tanta allegria!
Ah certo, stai pensando al rituale più atteso dell'anno: bere tisane e tè, ma soprattutto a come accompagnare queste bevande dolci e calde! Ed ecco che, a pagina 84, ti accompagniamo passo passo nella preparazione della crostata di pere con frolla friabile e croccante e farcitura golosa di crema e frutta. Infine, Roma a ottobre che, con temperature miti e giornate di sole e cielo terso, invoglia a passeggiare e accende l'appetito.

Simona Stoppa, direttore

novembre
sommario

dietro le quinte

il mondo di GZ

tema del mese

ricette

il gusto del viaggio

sano e buono

guida alla spesa

Foto di copertina di Antonio Bagnano

51 **Hummus di cavolfiori**

64 **Bocconcini di finocchio in crosta di mandorle**

la scuola di Giallo

GialloZafferano

Antipasti, pani, pizze e focacce

Piatti unici

Primi

Secondi e Contorni

Dolci

Giovanni

SAPORI MEDITERRANEI
e dolcezze

Non potrei mai stancarmi delle polpette, sottolineo mai, e queste che ho realizzato oggi a base di pollo sono davvero facilissime: l'impasto si fa nel frullatore! La coccola da concedersi a fine giornata e con un contorno che parla da solo.

Preparazione
30 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 40 POLPETTE
- **macinato di pollo** 450 g
- **pane in cassetta** 150 g
- **uovo** 1 ○ **parmigiano** 90 g
- **prezzemolo** 1 ciuffo ○ **sale fino**
- **pepe nero**

PER IL PURÈ DI PATATE
- **patate (a pasta gialla)** 1 kg
- **latte intero** 250 g ○ **burro** 50 g
- **sale fino** ○ **noce moscata**
- **pepe nero**

PER IL CONTORNO DI FUNGHI
- **funghi champignon** 600 g
- **olio evo** ○ **aglio** 1 spicchio
- **sale fino**
- **rosmarino** 3 rametti

Polpettine di pollo con funghi e purè

Versa gli ingredienti nel mixer e aziona le lame fino a ottenere un impasto morbido. Copri e fai riposare in frigo.

Intanto prepara il purè: sbuccia e taglia le patate a tocchetti, lessale in acqua finché saranno morbide. Quindi scolale e schiacciale da calde, così sarà più facile. Trasferisci in una casseruola insieme alla noce moscata, il sale e versa il latte riscaldato. A fiamma spenta unisci il burro a pezzetti e mescola.

Lascia intiepidire e intanto occupati dei funghi: dopo averli puliti tagliali a metà e poi a fette di 0,5 cm. Spadellali in un fondo d'olio con aglio e rosmarino tritato, sala e cuoci per qualche minuto rigirando spesso.

È il momento delle polpette: preleva delle porzioni da 20 g l'una per ottenere 40 polpette. Cuocile in una padella calda con olio lasciando sfrigolare fino a cottura – orientativamente 6-7 minuti.

Bene è il momento di impiattare: una generosa porzione di polpette da mettere sul purè, i funghi e buon appetito!

UN BOOSTER DI GUSTO
Ancora più buono? Fai ridurre del vino rosso in una casseruola aromatizzando con rosmarino, cannella, zenzero e ginepro. Aggiungi un po' di maizena sciolta nell'acqua fredda e fai addensare.

Piatto super completo

Manuel

LIEVITATI e streetfood

Una delle mie ricette preferite in assoluto assaggiata nella trattoria cinese più famosa di Milano. Agrodolce, piccante e super saporita, ecco i miei noodles preferiti.

Noodles di pollo fritto piccanti

Scalda una padella e rosola aglio, peperoncino, porro, verza, peperone, carote e zucchine. Tieni il fuoco medio alto e condisci con salsa di soia. Dopo 8 minuti le verdure saranno croccanti e dorate.

Passa le fettine di pollo prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel panko.

Friggi in olio di semi a 170° per 3, 4 minuti, fino a che il pollo sarà ben dorato su ogni lato.

Lessa i noodles in acqua per 1 minuto e versali nella padella con le verdure. Unisci lo zenzero grattugiato, condisci con altra salsa di soia e salta 1 minuto a fuoco alto.

Taglia il pollo a fettine e aggiungilo nel piatto con noodles e verdure.

FACILI E VELOCI

I noodles cinesi con gli spaghetti hanno in comune soltanto la forma. Si possono fare con farina di riso, di grano, integrali e all'uovo. Molto versatili in cucina, si cuociono velocemente, anche direttamente in padella con i condimenti.

Cucina cinese

Preparazione
20 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI

- **porro** 1
- **peperone rosso** 1
- **carote** 2
- **aglio** 2 spicchi
- **zenzero** 1 pezzo da 30 g
- **zucchina** 1
- **verza** 100 g
- **pollo** 250 g
- **uova** 2
- **farina** 80 g
- **panko** 100 g
- **salsa di soia** 80 g
- **olio di semi**
- **noodles di grano tenero** 200 g

Aurora

VEG e antispreco

Nella mia famiglia preparare questa zuppa è considerato un vero e proprio atto d'amore. Sarà per il tempo che bisogna dedicarle, o per la cura che sola riesce a trasformare ingredienti poveri in piatti di ricchezza sorprendente. Ogni volta che la mia nonna preparava la sua mitica farinata, tutti noi -anche i più piccoli- ne eravamo entusiasti. Entusiasti di una zuppa di cavolo, sì. Se ti sembra impossibile, è perché ancora non conosci la farinata!

Farinata lucchese

Prepara il brodo di fagioli facendo un soffritto con sedano, carota e cipolla, aggiungendo i fagioli ammollati e sciacquati e le patate intere sbucciate e coprendo tutto con acqua. Lascia cuocere per 90 minuti, salando alla fine.

Una volta cotti, tieni da parte circa metà dei fagioli e frulla il resto, patate comprese, per ottenere un brodo denso.

Rimettilo sul fuoco e aggiungi il cavolo nero tagliato grossolanamente, il finocchietto e la passata. Cuoci a fiamma dolce 15 minuti, poi versa la farina di mais a pioggia. Cuoci per il tempo indicato sulla confezione -40 min circa- versando acqua o brodo al bisogno.

Alla fine dovrai ottenere una consistenza peculiare, simile a una polenta ma molto più morbida (dorca, in dialetto locale).

Aggiungi i fagioli tenuti da parte e completa con altro finocchietto, abbondante olio toscano e peperoncino secco. Bon appétit!

PIATTO SOSTANZIOSO
La farinata è una zuppa toscana, tipica della lucchesia, la cui base ricorda la ribollita dalla quale però si differenzia per l'aggiunta di farina di mais, che trasforma la minestra di fagioli e cavolo nero in una sorta di leggera polentina, saporita e sostanziosa!

ORGANIZZATI COSÌ
Per la farinata di nonna Buba servono le verdure selvatiche della Pieve e un giorno intero di preparazione. La mia versione, che mi piace considerare un compromesso ragionevole, richiede comunque circa 3 ore, tra la cottura dei fagioli e quella della polenta. Per una migliore organizzazione del tempo puoi però spezzare la ricetta cuocendo i fagioli il giorno prima!

Zuppa tradizionale toscana

Preparazione
40 minuti + rip

Cottura
145 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **fagioli occhio nero secchi** 250 g
- **sedano** 1 gambo
- **carota** 1
- **cipolla** 1
- **patate** 2
- **cavolo nero** 1 mazzo
- **finocchietto** 1 mazzetto
- **farina di mais fioretto** 200 g
- **acqua**
- **passata di pomodoro** 200 g
- **olio extravergine toscano**
- **sale**
- **peperoncino**

star bene,
insieme
19 54
ROCCA DEI FORTI
CANTINE TOGNI
RIESLING
EXTRA DRY MILLESIMATO
Elegante e raffinato vino spumante millesimato
ottenuto dalla selezione di vini Riesling di un'unica annata.
Eccellente come aperitivo e a tutto pasto per accompagnare
ogni momento conviviale quotidiano.
ROCCADEIFORTI.IT
IL PIÙ
VENDUTO
DAL 2014*
ROCCA DEI FORTI
CANTINE TOGNI
RIESLING
EXTRA DRY
MILLESIMATO
* Fonte CIRCANA, Totale Italia Iper+super+LSP, a volume

Diletta Secco

Giovane TikToker viareggina. Per lei cucinare è una dimostrazione d'amore, una passione ereditata dall'amata nonna. Si definisce "quella della croccantella", la sua ricetta più famosa.

UN PIZZICO DI ME

Nata a Viareggio nel 1997 Diletta Secco è tra le food creator più seguite del web. Storyteller raffinata, come lei stessa ama raccontare, ha preso dalla nonna siciliana la passione per la cucina. Col tono di voce rilassante, le ricette vegetariane e antispreco Diletta Secco "quella della croccantella" ha conquistato il web con la sua cucina, il grande entusiasmo e un pizzico d'ironia. Uno degli ingredienti principali dei suoi piatti è l'amore. Nel 2020 ha conquistato tiktok con la sua ricetta della croccantella.

1.300.000

390.000

Cucina sostenibile

Burger di patate e fagioli

Preparazione 30 minuti | Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 10 PEZZI

- **fagioli rossi precotti** 500 g
- **patate** 500 g
- **olio extravergine d'oliva** 20 g
- **salsa di soia** 20 g
- **uova** 1
- **pangrattato** 200 g
- **sale fino**
- **pepe nero**
- **paprika affumicata**
- **origano**
- **erba cipollina**
- **timo**

Preparazione. Per preparare i burger di patate e fagioli iniziate facendo bollire in una pentola capiente le patate intere e con la buccia. Ci vorranno circa 30 minuti. Fate sempre la prova con la forchetta, se trapassa facilmente le patate vuol dire che sono pronte. Sbucciatele ancora calde. Versatele in un mixer con fagioli rossi precotti scolati dal liquido di conservazione, sale, pepe e olio extravergine d'oliva. Insaporite con origano, erba cipollina, il timo, la paprika, e lasalsa di soia. Versate anche luovo, poi frullate bene. Quando il composto inizierà a uniformarsi, unite il pan grattato in più volte, per regolare la consistenza e frullate ancora. Il composto dovrà avere la consistenza dell'impasto di polpette classiche. Bagnatevi le mani e inumidite un anello da 8 cm di diametro appoggiato su un vassoio con carta forno. Prelevate circa 110 g di impasto, versatelo nell'anello. Compattate bene con un cucchiaio inumidito e sfilate l'anello. Se siete più comodi, per la cottura, ritagliate la carta intorno ai burger. Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente, capovolgete i burger in padella ed eliminate la carta. Cuocete a fiamma media per circa 5 minuti per lato, fino a che si saranno dorati bene. I burger di patate e fagioli sono pronti per essere serviti.

Primo goloso

Pasta con pesto di pistacchi

Preparazione 10 minuti

Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **casarecce** 320 g
- **pistacchi non salati (già sgusciati)** 150 g
- **pinoli** 50 g
- **basilico** 4 foglie
- **aglio** ½ spicchio
- **olio extravergine d'oliva** 100 g
- **ParmigianoReggiano Dop** 40 g
- **scorza di limone** 1
- **acqua calda**
- **sale fino**
- **pepe nero**

PER GUARNIRE

- **pomodori secchi sott'olio** 2
- **granella di pistacchi**

Preparazione. Per la pasta al pesto di pistacchi per prima cosa reidratate in acqua per 2 ore i pistacchi oppure fateli bollire per un paio di minuti. Poi scolateli e poneteli sopra un panno asciutto, strofinateli per eliminare la pellicina. Ponete i pistacchi pelati in un boccale, aggiungete i pinoli. Insaporite con qualche foglia di basilico, mezzo spicchio d'aglio privato dell'anima e il Parmigiano Reggiano DOP grattugiato.Grattugiate la scorza di mezzo limone, salate e pepate. Ora iniziate a frullare con il mixer a immersione versando a filo l'olio, aggiungete anche dell'acqua calda, quanto basta per ottenere una consistenza cremosa. Il pesto di pistacchi è pronto. Cuocete la pasta in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Una volta cotta scolatela in una ciotola e aggiungete il pesto di pistacchi. Versate un mestolo di acqua di cottura. Mescolate per amalgamare. Servite la pasta ben calda con i pomodori sott'olio tagliati a striscioline e la granella di pistacchi.

Ivana Ester Marra

Appassionata di cibo sin da piccola, ho messo il mio primo dentino ad un anno ma già mangiavo con gusto tutto ciò che preparava mia mamma! Da studentessa ad ingegnere a foodblogger, amo il mio blog "Studenti ai fornelli" e lo curo con passione da anni! Preparo ricette semplici che ti salvano pranzi e cene, ma anche ricette tradizionali e per le festività!

Sapori di stagione

Dolce dell'autunno

Plumcake di castagne e cioccolato

 Preparazione 20 min

 Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22 CM

- **uova intere** 2
- **zucchero semolato** 120 g
- **olio di semi di girasole** 150 ml
- **castagne lessate** 150 g
- **farina 00** 120 g
- **farina di castagne** 100 g
- **cioccolato fondente** 80 g
- **lievito istantaneo per dolci** 16 g

Monta le uova intere con lo zucchero con le fruste elettriche fino a renderle spumose e gonfie. Nel frattempo, frulla 100 g castagne lessate con 50 ml di olio di semi di girasole (entrambe le quantità prese dal totale elencato) fino a ottenere una purea. **Aggiungi il restante** olio di semi al composto di uova e zucchero, continuando a montare. Unisci anche la purea di castagne.Setaccia la farina 00 con la farina di castagne e il lievito in polvere per dolci. **Aggiungi le polveri** al composto precedente e incorporalo. Infine, trita le restanti castagne e il cioccolato fondente e quindi aggiungile all'impasto. **Fodera uno stampo** da plumcake con carta forno e versa il composto livellando bene. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180° per circa 50 minuti, facendo la prova stecchino per verificare la cottura.

Castagne

Frutti preziosi

La scorza scura e resistente della castagna nasconde una polpa bianca che ha ottime caratteristiche energetiche e nutritive. Molto ricca di carboidrati, sostituisce farina, pane e pasta. Infine, dopo la raccolta, che avviene tra settembre e novembre, le castagne secche si conservano tutto l'anno. E in passato erano davvero una risorsa preziosa.

Dolce rustico

Castagnaccio

Preparazione
15 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 32 CM

- **farina di castagne** 600 g
- **acqua** 300 g
- **latte** 350 g
- **pinoli** 100 g
- **uvetta** 80 g
- **olio extravergine** 40 g
- **rosmarino** 1 rametto
- **sale fino**

Preparazione. Unisci in una ciotola capiente la farina di castagne, poi l'acqua, il latte e mescola per amalgamare. Aggiungi 1 pizzico di sale, l'olio e miscela fino a ottenere una crema morbida ma non troppo liquida.
Ammorbidisci l'uvetta in acqua tiepida per 5 minuti, scolala e aggiungila all'impasto avendo cura di tenerne da parte qualcuna, fai lo stesso con i pinoli e mescola ancora. Versa l'impasto in una teglia bassa e ampia unta d'olio, poi decora con la frutta secca tenuta da parte. Aggiungi gli aghi di rosmarino e cuoci in forno statico a 180° per 25-30 minuti. Controlla la cottura con uno stecchino di legno e, se serve, cuoci ancora per qualche minuto. Togli la torta dal forno e lasciala raffreddare nella teglia. Servila fredda!

Cosa scegliere castagne o marroni?

Le castagne sono il frutto dei castagni selvatici, mentre i marroni di quelli coltivati, sono più grandi, hanno la scorza chiara e la pellicina interna si stacca con facilità dalla polpa. I marroni si usano per la preparazione dei marron glacé e si cucinano arrosto. Le castagne invece sono ideali bollite e ridotte in farina per pane, polenta e pasta. Seccate si consumano tutto l'anno.

Puliscile e cucinale così

Per eliminare la buccia è necessario lessarle. Dopo averle lavate versale in una pentola con circa 3 volte il loro peso di acqua fredda, aggiungi 1 cucchiaino di sale grosso e 2 foglie d'alloro. Porta a ebollizione e cuoci 45 minuti con il coperchio socchiuso. Quando sono tiepide, ma non fredde, incidi la buccia e staccale, poi elimina la pellicina.
Puoi avvolgere le castane lessate nella pancetta oppure passarle allo schiacciapatate e ottenere una purea da condire e usare come condimento degli gnocchi.
Per fare il dolce montblanc lessa i marroni nel latte, schiacciale e aggiungi alla purea rum e cacao amaro in polvere. Dai la forma di una piramide e copri con tanta panna montata.

Ricche di virtù

Contengono minerali, come potassio, magnesio e fosforo e anche la vitamina B2 e la PP, fondamentali per la salute dei tessuti. Sono un alimento nutriente ma leggero, ricostituente ideale per chi soffre di stanchezza fisica e mentale. Gli zuccheri a lento assorbimento ne fanno un prodotto che nutre dando senso di sazietà.

Tanti nutrienti

Voglia di

Piatti Unici

ricette di Karen Huber
foto di Antonio Bagnano

Completo
ed equilibrato

Il piatto unico raccoglie in un'unica portata tutti i nutrienti necessari per il benessere e quindi sostituisce perfettamente un pasto completo. Dalle zuppe alle insalate, dai piatti più semplici e meno costosi a quelli elaborati: le ricette sono milioni... Un'unica condizione: tutto va bene, purché siano presenti carboidrati, proteine, grassi, fibre e sali minerali.

Come si compone

Nel piatto unico quindi si devono trovare riuniti: **cereali** integrali, fonte di carboidrati e di fibre, oppure pane integrale o patate; **verdure di stagione** fresche e preferibilmente locali, crude o cotte, preziosa fonte di fibre e sali minerali; **proteine** a scelta tra legumi, carne, pesce, uova, latticini, e tutti sono anche fonte di grassi. Naturalmente non possono mancare i condimenti, come **olio extravergine d'oliva** e **semi oleosi**, di zucca, di girasole, di lino e di sesamo. Infine, per ridurre la quantità di sale, è sempre un'ottima idea aggiungere spezie come curcuma, cumino, zenzero, ed **erbe aromatiche fresche** come origano, rosmarino, basilico, menta, prezzemolo.

Le quantità corrette

Per avere una sola portata, ma completa e al tempo stesso equilibrata, prova a dividere il piatto in quattro sezioni.
Metà del piatto dovrà contenere verdure fresche, che possono essere crude e cotte.
Un quarto deve essere a base di cereali, come pasta, pane, riso, meglio se integrali, poi patate, piselli e zucca, ricche di carboidrati.
L'altro quarto è riservato alle proteine, che possono essere di origine vegetale, come i legumi, oppure d'origine animale, come pesce, uova, latticini e carne in genere.

Pasta al forno con ragù e besciamella

Preparazione
20 minuti

Cottura
80 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER IL RAGù ∘ **macinato di maiale** 250 g ∘ **macinato di manzo** 250 g ∘ **mix di verdure per soffritto** 60 g ∘ **vino rosso** 2 bicchieri ∘ **latte intero** 2 bicchieri ∘ **concentrato di pomodoro** 2 cucchiai ∘ **burro** ∘ **olio extravergine** ∘ **sale** ∘ **pepe** **PER LA BESCIAMELLA** ∘ **latte** 500 ml ∘ **burro** 50 g ∘ **farina** 50 g ∘ **noce moscata** ∘ **sale** ∘ **pepe** **PER LA PASTA** ∘ **mezze maniche rigate** 400 g ∘ **Grana Padano Dop**

Preparazione. Per il ragù, fai appassire le verdure in una casseruola con olio e burro. Unisci la carne, rosola, sala e sfuma col vino. Versa concentrato, latte e cuoci a fiamma dolce per 1 ora. Per la besciamella, sciogli il burro in un pentolino, versa la farina mescolando e poi il latte a filo. Regola noce moscata, sale, pepe e fai addensare. Cuoci la pasta al dente, versala in teglia e condisci col ragù e metà besciamella. Unisci la besciamella rimasta, formaggio grattugiato e inforna a 200° 20 min. Servi dopo 10 min.

Spezzatino con patate e zucca

Preparazione
20 minuti

Cottura
70 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

∘ **spezzatino di maiale** 800 g ∘ **farina 00** 2 cucchiai ∘ **patate** 400 g ∘ **zucca** 500 g ∘ **brodo** 250 g ∘ **cipolla** 1 ∘ **carota** 1 ∘ **burro** 30 g ∘ **vino bianco** mezzo bicchiere ∘ **olio extravergine** ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Scalda in una casseruola 2 cucchiai d'olio con il burro, quindi unisci la cipolla e la carota tritate finemente, poi lasciale colorire. Pulisci la zucca privandola della buccia, dei semi e dei filamenti e taglia la polpa a cubetti. Sbuccia e riduci a cubetti anche le patate. Taglia a dadini la carne, passali nella farina, uniscili nella casseruola e falli rosolare a fuoco vivo. Appena hanno preso colore da tutti i lati, irrorali con il vino, lascialo evaporare, quindi aggiungi sale, pepe, mescola bene poi unisci le patate e la zucca. Versa metà del brodo e prosegui la cottura a fuoco basso e con il coperchio per altri 60 minuti, unendo altro brodo caldo, se serve. Infine, regola di sale e pepe e servi subito lo spezzatino di maiale ben caldo.

Piatto
molto ricco

Sartù di riso con piselli e polpette

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

funghi secchi 25 g ○ **cipolla** 1 ○ **passata di pomodoro** 300 g ○ **piselli gelo** 200 g ○ **polpa di vitellone** 100 g ○ **aglio** 1 spicchio ○ **riso vialone nano** 400 g ○ **brodo di carne** 1,5 l ○ **burro** 40 g ○ **uova** 2 ○ **provola** 150 g ○ **pangrattato** ○ **Grana Padano Dop** ○ **olio extravergine** ○ **olio di semi d'arachide** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Per il sugo fai rinvenire i funghi secchi in acqua tiepida, strizzali e tritali. In un tegame con 3 cucchiai d'olio evo fai appassire la cipolla tritata, unisci i funghi, la passata di pomodoro e i piselli surgelati; sala e cuoci per 20 minuti. Per le polpettine: amalgama la polpa di vitellone macinata con 1 uovo, formaggio grattugiato, pangrattato, l'aglio tritato, sale e pepe. Poi forma tante polpettine grandi come nocciole, passale nella farina e poi tuffale in olio di arachidi bollente a 170°, quindi scolale su carta da cucina. Per il riso: versa metà del sugo in una casseruola, unisci il riso, 2 mestoli di brodo bollente e porta a cottura, aggiungendo il brodo 1 mestolo alla volta. Togli il risotto dal fuoco, incorpora burro, formaggio grattugiato e 1 uovo. Per il sartù: fodera uno stampo a tronco di cono con carta forno bagnata e strizzata, poi imburra e spolverizza con pangrattato. Versa 3/4 di riso e spingilo sul bordo per rivestirlo, riempi il centro con le polpettine, unisci il sugo rimasto e la provola tagliata a dadini. Chiudi lo sformato con il riso rimasto e cuoci in forno a 200° per 30 minuti. Sforna, aspetta 5 minuti e servi.

Orzotto gamberi e porcini

 Preparazione 30 minuti

Mare e monti

INGREDIENTI PER 4

- **orzo perlato** 240 g
- **funghi porcini** 300 g
- **gamberi** 500 g
- **limone** 1
- **scalogno** 2
- **carota** 1
- **gambo di sedano** 1
- **cipolla** mezza
- **vino bianco** 100 ml
- **olio extravergine**
- **rosmarino**
- **prezzemolo**
- **nocciole tostate**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci i gamberi e tieni da parte teste e carapaci. Scalda in un tegame 2 cucchiai d'olio, unisci le teste e i gusci dei gamberi e falli tostare bene. Aggiungi sedano, carota e cipolla a pezzi grandi. Poi copri con acqua e porta a ebollizione. Lascia sobbollire per 40 minuti circa e sala.Pulisci i funghi con un telo e tagliali a pezzi grandi, tenendone qualcuno intero. In un tegame scalda 2 cucchiai d'olio, e fai insaporire gli scalogni a fettine e aghi di rosmarino tritati. Unisci i gamberi e cuoci per 3 minuti. Poi toglili e mettili da parte. Versa nel tegame l'orzo e fallo tostare, sfuma con il vino e poi aggiungi funghi. Versa 2 mestoli di brodo bollente e porta a cottura. Regola il sale, rimetti i gamberi e insaporisci con una spruzzata di succo di limone e un filo d'olio . Completa con pepe, prezzemolo tritato e nocciole tostate.

Lasagne bolognesi

Preparazione
25 minuti

Cottura
150 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **macinato di manzo** 500 g
- **vino rosso** 300 ml
- **latte intero** 200 ml
- **pancetta** 150 g
- **mix per soffritto** 50 g
- **sfoglia fresca** 250 g
- **besciamella** 400 g
- **olio extravergine**
- **fomaggio grattugiato**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per il ragù in un tegame fai rosolare la pancetta. Quando ha preso colore aggiungi un abbondante giro d'olio, poi le verdure per soffritto e mescola. Quando la cipolla è trasparente, unisci la carne, mescola e versa il vino. Lascia sobbollire col fuoco al minimo almeno 60 minuti per addensare il ragù.Aggiungi quindi il latte e cuoci per 10 minuti. Per formare le lasagne, versa 2 cucchiai di besciamella sul fondo di una pirofila unta e forma un primo strato con la sfoglia per lasagne, poi copri con un po' di ragù, aggiungi quindi 2 cucchiai di besciamella, formaggio grattugiato e poi ricomincia con la sfoglia; prosegui così fino a terminare gli ingredienti, avendo cura di formare almeno 3-4 strati. Cuoci nel forno preriscaldato a 180° per 40 minuti, accendendo il grill negli ultimi minuti per dorarre lòa superficie. Sforna, lascia riposare le lasagne per qualche minuto e servi.

Ciambella salata di zucca

Preparazione
20 minuti

Cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 1 CIAMBELLA

- **zucca** 600 g
- **farina 00** 250 g
- **uova** 3
- **lievito istantaneo per torte salate** 1 bustina
- **provola** 100 g
- **speck** 100 g
- **yogurt bianco naturale** 125 g
- **olio di semi d'arachide**
- **formaggio grattugiato**
- **semi misti**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci la zucca eliminando la buccia e i semi interni. Taglia la polpa a pezzi e cuocili al vapore per circa 10 minuti, fino a quando sono morbidi. Trasferiscili in un'ampia ciotola con 80 g d'olio di semi e frulla col mixer a immersione per ottenere una crema liscia. Aggiungi le uova, lo yogurt e mescola con l'aiuto di una frusta. Incorpora la farina setacciata, il lievito, il formaggio grattugiato, sale, pepe e amalgama ancora. Aggiungi la provola tagliata a pezzetti, lo speck ridotto a striscioline e mescola con cura. Trasferisci l'impasto in uno stampo per ciambellone leggermente unto e poi cospargi la superficie con il mix di semi. Cuoci la ciambella in forno preriscaldato a 180° per circa 45 minuti. Lasciala intiepidire, sformala sul piatto da portata e servi.

Voglia di
Piatti unici

Riso Venere con gamberi e piselli

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **riso Venere** 280 g
- **piselli** 120 g
- **pomodorini** 6
- **zucchine** 3 piccole
- **gamberi sgusciati** 20
- **aglio** 1/2 spicchio
- **erba cipollina** 1 mazzetto
- **olio extravergine**
- **sale** ∘ **peperoncino**

Preparazione. Lessa il riso Venere in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione, 5 minuti prima della fine cottura aggiungi i piselli e portala a termine. Pulisci intanto i pomodorini, elimina i semi e tagliali a pezzetti. Spunta le zucchine e riducile a rondelle. Strofina una padella ampia con il mezzo spicchio d'aglio e scalda un filo d'olio con 1 pizzico di peperoncino. Unisci i pomodori, le zucchine a tocchetti e falli insaporire a fiamma media, mescolando per circa 3-4 minuti. Aggiungi i gamberi, falli saltare 1 minuto, poi sala il tutto. Scola il riso e i piselli, versali nella padella, irrora ancora con un filo d'olio e fai insaporire mescolando per 1 minuto. Regola di sale e servi.

Risotto giallo con l'ossobuco

 Preparazione 30 minuti

 Cottura 80 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

∘ **ossibuchi** 4 ∘ **vino bianco** 200 ml ∘ **concentrato di pomodoro** ∘ **carote** 80 g ∘ **cipolla** 1 ∘ **costa di sedano** 1 ∘ **aglio** 1 spicchio ∘ **rosmarino** ∘ **riso Carnaroli** 320 g ∘ **zafferano** 2 bustine ∘ **burro** 80 g ∘ **Grana Padano Dop** 80 g grattugiato ∘ **brodo di carne** **PER LA GREMOLADA** ∘ **aglio** 1 spicchio ∘ **prezzemolo** 80 g ∘ **limone non trattato**

Preparazione. Trita sedano, carote, cipolle, aglio e rosmarino e rosolali a fiamma media in un tegame ampio. Unisci gli ossibuchi e falli insaporire, sfuma con metà del vino e unisci 1 cucchiaio di concentrato. Cuoci 1 ora e 30 minuti a fiamma dolce, versando brodo poco per volta. Infine incorpora l'aglio tritato con prezzemolo e scorza di limone.
In una casseruola sciogli 50 g di burro con lo scalogno tritato, tosta il riso, sfuma con il vino rimasto, poi unisci 2 mestoli di brodo in cui avrai sciolto lo zafferano e prosegui la cottura per 16-18 minuti, versando brodo poco bollente alla volta, finché il riso sarà al dente. Spegni, unisci il burro rimasto e il formaggio grattugiato, mescola e lascia riposare per 2 minuti. Servi il risotto con l'ossobuco a pezzetti.

Sapori d'autunno

Parmigiana di zucca

Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **polpa di zucca** 500 g
- **pancetta** 100 g
- **mozzarella** 200 g
- **scalogno** 1
- **salvia**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia la polpa di zucca a fette spesse. In un'ampia padella scalda 2-3 cucchiai d'olio, unisci lo scalogno a rondelle, qualche foglia di salvia e lascia colorire. Aggiungi le fette di zucca, regola sale, pepe e fai rosolare 5 minuti per lato. Ungi d'olio il fondo di una pirofila e forma un primo strato con le fette di zucca croccanti, copri con la pancetta a fette e poi con fettine di mozzarella. Prosegui alternando strati di zucca, pancetta e mozzarella fino a terminare gli ingredienti. Inforna per 5 minuti a 180°, poi imposta il grill per altri 5 minuti e comunque lascia cuocere fino a quando la mozzarella sarà sciolta completamente. Servi la parmigiana di zucca ben calda.

Pizza di patate

Preparazione 20 minuti
Cottura 65 minuti

Piace a tutti

INGREDIENTI PER 1 PIZZA

- **patate** 1 kg
- **mozzarella** 250 g
- **prosciutto cotto** 200 g
- **formaggio grattugiato** 3 cucchiai
- **rosmarino**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Lava le patate e lessale con la buccia per circa 35 minuti. Scolale, fai intiepidire e pelale. Passale nello schiacciapatate per ottenere una purea. Trita gli aghi di 1 rametto di rosmarino, lasciandone da parte un ciuffo intero. Aggiungi il trito alla purea con il formaggio grattugiato e sale, mescola con cura. Taglia il prosciutto cotto e la mozzarella a dadini. Fodera uno stampo a cerniera da 20-22 cm di diametro con carta forno e versa metà dell'impasto di patate, avendo cura di formare un bordo di circa 2 cm. Unisci il prosciutto cotto e la mozzarella, infine chiudi con la metà rimasta dell'impasto, sigillando i bordi con cura. Aggiungi un filo d'olio e un ciuffo di rosmarino. Cuoci nel forno preriscaldato a 180° per circa 25 minuti. Poi aziona il grill e fai gratinare per altri 5 minuti. Servi la pizza di patate calda oppure tiepida.

Millefoglie di zucchine

 Preparazione 15 minuti Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6

○ **zucchine** 4 ○ **passata rustica** 400 g ○ **pane casereccio** 200 g ○ **provola** 100 g ○ **scalogno** 1 ○ **basilico** ○ **pangrattato** ○ **zucchero** ○ **olio extravergine** ○ **formaggio grattugiato** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Affetta le zucchiine sottili con una mandolina nel senso della lunghezza. Sbriciola la mollica del pane, condiscila con basilico, formaggio grattugiato, sale, pepe e un giro d'olio. Per il sugo, fai appassire in un tegame con un filo d'olio lo scalogno tritato, versa la passata, 1 pizzico di zucchero, sale e fai restringere sul fuoco, poi unisci un po' di basilico spezzettato. Ungi leggermente una teglia, versa poco sugo, aggiungi la mollica di pane e copri con uno strato di zucchine, poi la provola a cubetti, formaggio grattugiato, basilico spezzettato e ripeti il procedimento fino a esaurire gli ingredienti. Cuoci in forno a 180° per circa 30 minuti, fino a quando si forma una crosticina. Servi la millefoglie di zucchine tiepida con foglie di basilico.

Gulasch con purè

 Preparazione 30 minuti Cottura 140 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **spalla di manzo** 800 g ○ **cipolle** 2 ○ **vino rosso** 120 ml ○ **concentrato di pomodoro** 40 g ○ **farina** 20 g ○ **aceto bianco** 1 cucchiaino ○ **paprika dolce** 1 cucchiaio ○ **aglio** 1 spicchio ○ **patate** 1 kg ○ **latte** 250 ml ○ **burro** 60 g ○ **brodo di carne** 2 l ○ **cumino** ○ **alloro** ○ **olio extravergine** ○ **noce moscata** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Taglia la carne a bocconcini e infarinali. Pela le cipolle, affettale e lasciale dorare in un tegame capiente con l'olio. Poi alza la fiamma, unisci i bocconcini e rosola qualche minuto. Aggiungi il concentrato, la paprika e sfuma con vino e aceto, poi lascia evaporare. Copri la carne col brodo caldo, abbassa il fuoco, metti il coperchio e cuoci 60 min; versando altro brodo quando serve. Poi insaporisci con l'aglio tritato, il cumino e 1 foglia di alloro. Cuoci ancora 30 min, sala e pepa. Lessa le patate con la buccia per circa 35 min. Scolale, lasciale intiepidire, pelale e passale allo schiacciapatate. Versa il purè in un tegame col burro, cuoci a fiamma media, unisci il latte caldo mescolando, sale e noce moscata. Servi il purè caldo con il gulasch.

Menu SMART

Con la birra

Risotto alla salsiccia

Gusto ricco

Preparazione 15 minuti

Cottura 18 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **riso Carnaroli** 320 g
- **salsiccia** 150 g
- **cipolla** mezza
- **birra chiara** 125 ml
- **brodo vegetale** 1 l
- **zafferano** 1 bustina
- **burro** 1 noce
- **olio extravergine**
- **Grana Padano Dop**
- **salvia** ○ **sale** ○ **pepe**

Trita la cipolla o lasciala appassire in un tegame con un giro d'olio e 2 foglie di salvia. Aggiungi la salsiccia privata del budello e sbriciolata. Fai colorire. **Unisci il riso** e lascialo tostare. Bagna con la birra e fai evaporare. Porta il risotto a cottura versando il brodo bollente 1 mestolo per volta. Alla fine, sciogli lo zafferano in 1 mestolo di brodo e uniscilo per insaporire. **Spegni, aggiungi il burro,** il formaggio grattugiato e fai mantecare. Lascia riposare il risotto coperto per 2 minuti, regola sale, pepe e servi.

Fritto misto di verdure in pastella

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucchine** 4
- **patate dolci** 1
- **broccoli** 100 g
- **fagiolini** 100 g
- **farina** 180 g
- **birra chiara** 250 ml
- **olio di semi di arachide**
- **sale**

Per la pastella alla birra unisci in una ciotola la farina, 1 pizzico di sale e pepe. Mescola con una frusta e versa a filo la birra gelata, mescolando.
Lava e asciuga le verdure pela la patata dolce e affettala, riduci le zucchine a bastoncini e i broccoli a cimette e spunta i fagiolini. Tuffa le verdure nella pastella in modo da coprirle completamente.
In un'ampia padella scalda l'olio di semi fino alla temperatura di 170°. Scola le verdure e tuffale in padella poche alla volta. Quando sono ben dorate, scolale su carta assorbente da cucina e regola il sale. Servi subito.

Dolce e un poco amaro

Birramisù

Preparazione
25 minuti

 Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERINI

- **uova** 3 tuorli
- **zucchero** 3 cucchiai + 1
- **mascarpone** 150 g
- **panna fresca** 100 g
- **savoiardi** 150 g
- **cacao amaro** 2 g
- **birra scura** 100 ml + 30 ml
- **caffè** 100 ml

Per la crema al mascarpone monta i tuorli con 3 cucchiai di zucchero, versa 30 ml di birra e mescola. In una ciotola a parte monta la panna appena tolta dal frigorifero e poi ingloba il mascarpone. Unisci il composto di uova, mescola delicatamente e lascia raffreddare nel frigorifero.
Prepara la bagna versa 100 ml di birra in un pentolino e scaldala per far evaporare l'alcol, aggiungi 1 cucchiaio di zucchero e lascia sul fuoco basso mescolando per scioglierlo. Aggiungi il caffè, mescola e spegni
Per comporre il dolce dividi i savoiardi a metà e passali velocemente nella bagna. Distribuiscili quindi sul fondo di 4 bicchierini. Coprili con uno strato di crema e spolverizza con il cacao. Continua a riempire i bicchierini alternando biscotti imbevuti e crema, fino a terminare tutti gli ingredienti. Raffredda il birramisù in frigorifero per almeno 2 ore. Infine, spolverizza con il cacao amaro e servilo.

Mascarpone morbido come una crema prodotto con sola panna fresca, ricavata dal latte dell'Alto Adige. Ideale per dolci al cucchiaio (Brimi, disponibile in vari formati).

8 idee con la polenta istantanea

Super veloce eppure gustosa. Un grande aiuto in cucina quando abbiamo poco tempo e tanta voglia di preparazioni calde, ricche e nutrienti. Da provare!

ricette di Karen Huber, foto di Ciro Rota

1

Tortini con uova fritte e speck

Preparazione
15 min

Cottura
25

INGREDIENTI PER 4

- **polenta istantanea** 80 g
- **uova** 4
- **speck** 60 g
- **formaggio grattugiato** 100 g
- **rosmarino**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Prepara una polenta piuttosto morbida: versa in una casseruola con 375 ml d'acqua, sala e porta a ebollizione. Versa quindi la polenta a pioggia e mescola con un cucchiaio di legno sempre nello stesso senso, mantenendo l'ebollizione. Dopo 8 minuti la polenta è pronta. A fine cottura , insaporisci con il pepe e il formaggio grattugiato. Distribuisci la polenta in 4 cocottine da forno unte d'olio, allargarla al centro e lasciala intiepidire. Versa nell'incavo 1 uovo e lo speck ridotto a listarelle. Cuoci in forno a 200° per circa 15 minuti e lascia rassodare l'uovo. Togli dal forno e servi i tortini decorati con altro speck a julienne e aghi di rosmarino.

2

Bastoncini fritti con fonduta

 Preparazione 20 minuti · Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **polenta istantanea** 120 g
- **olio di semi di arachide** ○ **sale** ○ **pepe**

PER LA FONDUTA ○ **fontina** 400 g
- **latte intero** 250 ml ○ **burro** 30 g
- **uova** 4 tuorli

Preparazione. Porta a ebollizione 400 ml d'acqua, unisci la polenta a pioggia e cuoci mescolando per 8 minuti. Trasferiscila in una pirofila foderata con pellicola, formando uno strato spesso 1 cm. Copri con altra pellicola e raffredda. Intanto prepara la fonduta. Affetta la fontina sottile e coprila col latte caldo. Fai riposare 10 min e poi scola il formaggio dal latte, versalo in un tegame e aggiungi il burro. Cuoci a bagnomaria fino a ottenere una crema liscia. Sbatti leggermente i tuorli con sale e pepe. uniscili nel tegame e mescola. Cuoci 2 minuti. Rovescia la polenta sopra un tagliere e tagliala a bastoncini di circa 10 cm. Friggili in abbondante olio di semi a 180° fino a che risultano dorati. Scolali su carta da cucina e servili accompagnati dalla fonduta.

3

Tartine con crema di formaggi

 Preparazione 20 minuti Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 20 PEZZI
- **polenta istantanea** 120 g ○ **burro** 20 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 50 g
- **mascarpone** 80 g ○ **gorgonzola** 50 g
- **olio extravergine** ○ **sale**

Preparazione. Per la polenta, porta a ebollizione 400 ml d'acqua, versala a pioggia mescolando e cuoci per 5 minuti. Condisci la polenta con burro e formaggio grattugiato. Adagiala in una teglia coperta con carta forno, livella con cura e fai raffreddare. Poi ritaglia 20 cerchi con un coppapasta. Rimettili nella teglia, spennella con poco olio e cuoci in forno ventilato a 200° per 10 minuti. Per la crema di formaggi, elimina la crosta del gorgonzola e schiaccialo con una forchetta. Aggiungi il mascarpone, sale e lavora con un mixer a immersione per amalgamare. Trasferisci la crema in una sac à poche con beccuccio liscio e decora le tartine. Completa con verdure crude tagliate a striscioline.

Olive greche, peperoni, basilico e aroma di limone: "Granmix"è pensato per il momento dell'aperitivo. Packaging riciclabile al 100% (Madama Oliva).

4

Crostini con ragù di salsiccia

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **polenta istantanea** 100 g
- **salsiccia** 400 g ○ **carota** 1
- **cipolla** mezza ○ **polpa di pomodoro** 400 g
- **vino rosso** ○ **burro**
- **formaggio grattugiato**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Porta a ebollizione 350 ml d'acqua, versa a pioggia la polenta e cuoci 8 minuti mescolando Condisci con burro, formaggio, pepe e fai raffreddare. Per il ragù: fai appassire le verdure tritate in un tegame con l'olio, unisci la salsiccia sgranata e fai rosolare. Versa poco vino rosso, la passata, sala, pepa, porta a bollore e cuoci 15 min. Taglia la polenta a fette e scottale sulla griglia dai due lati. Copri col ragù caldo e servi.

Crocchette al taleggio

 Preparazione 10 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **polenta istantanea** 200 g
- **acqua** 500 ml
- **taleggio** 150 g
- **formaggio grattugiato** 50 g
- **olio ai semi di arachide**
- **farina di mais**
- **sale**

Preparazione. Porta a ebollizione l'acqua con il sale. Spegni e versa la polenta a pioggia mescolando velocemente con una frusta, in modo che non si formino grumi. Rimetti sul fuoco e cuoci a fuoco basso per circa 8 minuti, per addensare la polenta. Spegni e versa il formaggio grattugiato mescolando con energia. Lascia raffreddare poi, con le mani inumidite, forma tante crocchette rotonde. Crea un incavo al centro, poi inserisci un paio di cubetti di taleggio, chiudi con cura. Passa le crocchette nella farina di mais premendo con le mani per farla attaccare. Porta abbondante olio di semi alla temperatura di 170° e tuffa 4 crocchette alla volta. Lasciale friggere fino a doratura, avendo cura di rigirarle. Scolale su carta assorbente, regola di sale e servile calde.

Polenta con funghi trifolati

 Preparazione 10 minuti

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **polenta istantanea** 200 g
- **funghi misti con porcini** 600 g
- **aglio** 1 spicchio
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **burro** 20 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci i funghi e tagliali a pezzi grandi, nel senso della lunghezza. Schiaccia lo spicchio d'aglio e tritalo. In un'ampia padella antiaderente scalda 2 cucchiai d'olio e il burro. Rosola l'aglio 2 minuti a fuoco basso e poi eliminalo. Alza il fuoco, aggiungi i funghi e cuocili per 4 minuti a fuoco vivo, mescolando con delicatezza oppure falli saltare, scuotendo la padella. Se li preferisci più morbidi, puoi cuocerli a fuoco medio-basso per 8 minuti. Spegni, regola sale e pepe, poi unisci il prezzemolo tritato. Nel frattempo, cuoci la polenta secondo le istruzioni della confezione, suddividila nei piatti, aggiungi i funghi e servi subito.

Purè di patate americane con Panna da Cucina Senza Lattosio e speck croccante

Preparazione 40' Porzioni 4

Ingredienti:

- 800 g di patate americane a pasta arancione
- 200 ml di **Panna da Cucina TreValli Senza Lattosio**
- un pizzico di noce moscata
- 1 rametto di rosmarino
- olio evo q.b.
- 200 g di speck a listarelle
- sale q.b.
- Pepe bianco q.b.

Preparazione:

Pulite, sbucciate e tagliate le patate americane a tocchetti. Mettetele in una casseruola insieme a 300 ml di acqua, una spolverata di sale e un pizzico di noce moscata.

Coprite e cuocete a fuoco medio per circa 20/25 minuti, fino a quando le patate risultano morbide. A cottura ultimata schiacciate le patate con uno schiacciapatate, ***Panna da cucina Alta Digeribilità Trevalli Senza Lattosio****, un filo d'olio, sale e pepe e proseguite la cottura per circa 5 minuti.*

In una padella rosolate lo speck a listarelle con il rosmarino fino a farlo diventare croccante.

Servite il purè con lo speck croccante e una spolverata di pepe bianco.

7

Polenta bianca con ceci e gamberi alla paprika

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **polenta bianca istantanea** 375 g
- **ceci** 100 g già cotti
- **code di gambero** 20
- **aglio** 1 spicchio
- **vino bianco** 1/2 bicchiere
- **prezzemolo**
- **paprika dolce**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sguscia i gamberi e incidili sulm dorso per eliminare il filetto nero. Scalda abbondante olio in una padella con l'aglio sbucciato e il prezzemolo tritato, quindi fai colorire. Unisci i gamberi, saltali per 2 minuti, poi sfuma col vino e condisci con un pizzico di paprika e sale. Aggiungi i ceci, mescola e spegni il fuoco. Versa la polenta a pioggia in 500 ml d'acqua bollente salata e mescola con cura. Cuoci per circa 8 minuti sempre mescolando. Distribuisci la polenta nelle ciotole, aggiungi i gamberi, completa con un giro d'olio e una macinata di pepe.

8

Amor polenta

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 1 STAMPO DA PLUMCAKE

- **zucchero** 130 g
- **burro morbido** 100 g
- **polenta fioretto istantanea** 100 g
- **farina 00** 80 g
- **farina di mandorle** 80 g
- **uova** 2
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaio
- **lievito per dolci** 8 g
- **zucchero a velo**

Preparazione. Monta con lo sbattitore elettrico il burro morbido e lo zucchero per ottenere una crema. Senza smettere di miscelare, unisci le uova, 1 per volta. Versa la vaniglia, poi lievito e le 3 farine. Amalgama con una spatola. Fodera uno stampo da plumcake con carta forno bagnata e strizzata. Inforna a 200° per 30 minuti, coprendo con un foglio d'alluminio se si scurisce troppo velocemente. Togli la torta dal forno, lasciala raffreddare e spolverizza con zucchero a velo.

Al forno!

Gratinata e golosa

Pasta ripiena al sugo di pomodoro

Preparazione 25 minuti

Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **conchiglioni** 250 g
- **ricotta vaccina** 400 g
- **passata di pomodoro** 700 g
- **formaggio grattugiato** 40 g
- **cipolle** metà
- **olio extravergine**
- **basilico**
- **sale**
- **pepe**

Per il sugo trita la cipolla e lasciala appassire in un tegame con un filo d'olio. Poi versa la passata di pomodoro, regola sale e pepe. Cuoci a fiamma dolce per 10 minuti circa e profuma con qualche foglia di basilico.
Per il ripieno versa la ricotta in una terrina con 5 cucchiai di sugo, quindi amalgama con molta cura. Trasferisci il ripieno in un sac à poche. Cuoci i conchiglioni in acqua salata. Versa in una pirofila 2 cucchiai di sugo. Riempi i conchiglioni col ripieno e adagiali nella pirofila ben vicini, in modo che restino dritti.
Copri con il sugo rimasto e insaporisci con abbondante formaggio grattugiato. Cuoci nel forno preriscaldato a 180° per 30 minuti, avendo cura di accendere la funzione grill 5 minuti prima di sfornarli. Lasciali intiepidire per 10 minuti circa prima di servirli.

Coniglio arrosto con rosmarino e limone

 Preparazione 20 minuti Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **coniglio** 1 a pezzi piccoli
- **limoni** 2
- **pancetta** 100 g a cubetti
- **aglio** 4 spicchi
- **rosmarino** 2 rametti
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Rosola la pancetta in una teglia. Massaggia il coniglio con olio e sale per insaporirlo. Uniscilo alla pancetta nella teglia e fai colorire su ogni lato. **Aggiungi il rosmarino, l'aglio** e i limoni lavati e tagliati a spicchi. Bagna con un mestolo d'acqua e copri con un foglio di alluminio. **Cuoci in forno a 180° per 50 minuti** circa. A questo punto, togli il foglio di alluminio, spremi i limoni e cuoci ancora per 10 minuti a 250°, fino a quando la carne sarà ben cotta. Togli il coniglio dal forno e servilo caldo.

Buona e sana

Torta della nonna

 Preparazione 30 minuti Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22-24 CM

PER LA FROLLA ○ **farina 00** 350 g ○ **burro** 165 g ○ **uova** 1 intero + 2 tuorli ○ **zucchero** 130 g ○ **lievito per dolci** mezzo cucchiaino ○ **scorza di limone** ○ **sale**
PER LA CREMA PASTICCERA ○ **latte** 450 g ○ **uova** 6 tuorli freschi ○ **zucchero** 100 g ○ **farina 00** 30 g ○ **fecola** 20 g ○ **vanillina** ○ **pinoli** 30 g ○ **zucchero a velo**

Per la frolla Unisci nel mixer farina e burro freddo a pezzi, aziona per pochi istanti per ottenere un composto di briciole. Mettilo su una spianatoia, forma una conca al centro e versa zucchero, uova e la scorza di 1 limone. Forma una palla, mettila nella pellicola e raffredda 2 ore in frigo. **Per la crema pasticcera** Scalda i tuorli con lo zucchero e la vaniglia poi mescola con una spatola. Senza smettere di lavorare, unisci fecola e farina. Scalda il latte con la vanillina e poi versalo a filo sul composto di uova. Abbassa il fuoco e mescola per ottenere una crema. Copri con pellicola a contatto e raffredda in frigo. **Stendi la frolla** in 2 dischi. Adagia il primo nello stampo imburrato, versa la crema ormai fredda e copri col secondo disco. Spennella con poca acqua e decora con i pinoli. Cuoci in forno statico a 160° per 50 minuti e poi a 180° per 10. Raffredda e decora con zucchero a velo.

Torrone dei morti al caffè

Giovanni

Sapori mediterranei e dolcezze

Preparazione
60 min + rip

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 1 KG

- **cioccolato fondente** 400 g
- **cioccolato bianco** 425 g
- **crema spalmabile alle nocciole** 325 g
- **nocciole intere spellate** 200 g
- **acqua** 80 g

PER LA PASTA DI CAFFÈ

- **caffè solubile** 50 g
- **acqua** 40 g
- **zucchero** 10 g

Per preparare il torrone dei morti al caffè, comincia dalla pasta di caffè. Versa in un pentolino 40 g di acqua e porta a bollore.
In un altro recipiente versa il caffè solubile e lo zucchero. Non appena l'acqua sarà bollente aggiungila nella ciotola.

Mescola bene con una spatola, poi copri con pellicola trasparente e metti a raffreddare in frigorifero per un'oretta. Passa alla preparazione della guaina di cioccolato per lo stampo. Trita 200 g di cioccolato fondente e fallo a sciogliere a bagnomaria a fuoco medio mescolando ogni tanto.

Una volta fuso, spennella con il cioccolato l'interno dello stampo e poi metti in frigorifero per 10 minuti. Trascorso il tempo si sarà solidificato, quindi riprendilo e spennellalo ancora con il restante cioccolato fuso, distribuendo bene con il pennello. Riponi in frigo e occupati del resto. Tosta le nocciole in una padella antiaderente pochi minuti, mescolando spesso affinché non brucino; tieni da parte le nocciole tostate.

Passa alla crema: sminuzza finemente il cioccolato bianco, versalo in un bagnomaria e lascialo fondere mescolando di tanto in tanto.

Nel frattempo riprendi la pasta di caffè, pesane 50 g da versate in un pentolino. Unisci nel pentolino anche l'acqua, mescola e scalda fino all'ebollizione. Non appena il cioccolato bianco sarà fuso e la pasta di caffè in ebollizione, puoi spegnere i fornelli. Nel pentolino con il caffè aggiungi la crema spalmabile alla nocciole e mescola.

Dopodiché trasferisci il composto al caffè e crema di nocciole nella bastardella con il cioccolato bianco versando 1/3 alla volta. In questo modo favorirai l'assorbimento degli ingredienti. Mescola energicamente con la frusta perché all'inizio il composto si rapprenderà. Non preoccuparti, è normale, perciò continua aggiungendo la seconda parte e infine anche l'ultimo terzo. Continua a rimestare; una volta che il composto sarà diventato morbido e viscoso trasferiscilo in una ciotola, aggiungi quindi le nocciole tostate in precedenza e mescola con molta cura.

Trasferisci tutto nello stampo. Per concludere, sciogli 200 g di cioccolato fondente a bagnomaria, poi usalo per ricoprire la base dello stampo. Livella la superficie con l'aiuto di una spatola.

Riponi il tutto in frigorifero e lascia rassodare bene per almeno 6 ore. Il giorno dopo ti basterà sbattere lo stampo su un tagliere per staccare il torrone dei morti al caffè. Adesso che è pronto non ti resta che affettarlo e consumarlo.

Dolce
ricco e goloso

6 zuppe comfort food

Calde e fumanti contro i primi freddi. Minestre, potage e vellutate che si ispirano ai grandi piatti del passato, ma sono rivisitate e facilitate in chiave contemporanea

ricette di Karen Huber, foto di Antonio Bagnano

Zuppa di cipolle gratinata

Preparazione
10 minuti

Cottura
80 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **cipolle dorate** 800 g
- **farina 00**
- **pane tipo baguette** 200 g
- **brodo di pollo o vegetale**
- **Gruyère** 200 g grattugiato
- **burro** 50 g
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci le cipolle e tagliale a fettine sottili. Falle appassire in una casseruola a fiamma bassa con il burro e 4-5 cucchiai di brodo per circa 10 minuti, unendo man mano altro brodo quando il fondo si asciuga. Spolverizza con 2 cucchiai di farina, poi incorpora a filo 1,5 l di brodo, riporta a ebollizione e cuoci la zuppa con il coperchio a fiamma bassa per circa 1 ora. Taglia il pane a fettine di circa 1/2 cm di spessore e tostale 1 minuto per parte sotto il grill. Disponi una fettina di pane sul fondo di 4 cocotte da forno, aggiungi la zuppa e completa con un'altra fettina di pane al centro. Spolverizza con il formaggio e passa la zuppa sotto il grill del forno per 2-3 minuti, finché la superficie sarà dorata. Servi la zuppa calda con ciuffetti di rosmarino.

2 Zuppa di pesce aromatica

Preparazione
20 min

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **pesci da zuppa** 1 kg (scorfano, gallinella, pescatrice) o **gamberi e scampi** 500 g o **cozze** 300 g o **vongole** 300 g o **alloro** 1 foglia o **polpa di pomodoro** 260 ml o **vino bianco** 150 ml o **aglio** 1 spicchio o **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Pulisci i pesci, lasciando a pezzi grossi i filetti più grandi, e tenendo teste e lische. Pulisci cozze e vongole e sguscia gamberi e scampi, conservando i carapaci, ed elimina i filetti neri sul dorso. Rosola cipolla aglio tritati con 2 cucchiai d'olio. Sfuma con il vino e fai evaporare, aggiungi la polpa di pomodoro e abbondante acqua. Sala, unisci le teste, le lische e i carapaci tenuti da parte e cuoci a fiamma bassa per 30 minuti, facendo ridurre il brodo, filtra e riporta a ebollizione. Unisci i filetti di pesce e cuoci per 7-8 minuti poi aggiungi le conchiglie. Dopo 5 minuti completa con i crostacei, e spegni. Servi la zuppa calda con fette di pane casereccio a piacere.

3 Zuppa di mele e porri con riso

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **mele rosse** 4 piccole o **porri** 2 o **cipolla** mezza o **cannellini** 240 g o **birra chiara** o **riso** 150 g già cotto o **brodo vegetale** o **salvia** o **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Fai appassire 1 porro tritato con 2 foglie di salvia e un filo d'olio in una casseruola. Unisci 3 mele, pulite e tagliate a cubetti, sala e fai insaporire per 2-3 minuti. Sfuma con 150 ml di birra, lascia evaporare, poi versa 1 l di brodo, abbassa la fiamma e prosegui la cottura per 20 minuti, finché le mele saranno ben morbide. Elimina la salvia e frulla, poi regola di sale. Intanto, taglia il porro rimasto a tocchetti, sistemali sulla placca coperta con carta forno, irrora con un filo d'olio, sala e inforna a 190° per circa 15 minuti, finché saranno dorati. Unisci i fagioli e il riso alla vellutata e riporta al limite dell'ebollizione. Servi la zuppa con la mela rimasta a fettine e i porri arrostiti e completa con un filo d'olio e abbondante pepe.

4 Minestrone di pasta e legumi

Preparazione
10 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **pasta tipo gramigna** 200 g
o **cannellini** 200 g già cotti
o **borlotti** 200 g g già cotti
o **lenticchie** 200 g già cotti
o **carota** 1 o **porro** 1
o **cipolla** 1 o **sedano** 1 costa
o **alloro** 1 foglia o **brodo vegetale** o **olio extravergine**
o **sale** o **pepe**

Preparazione. Rosola in una casseruola carota, isedano, porro e cipolla tritati con un filo d'olio e un pizzico di sale. Versa 1,5 l di brodo vegetale, porta a ebollizione, unisci i legumi e cuoci per circa 10 minuti. Preleva 1/3 dei legumi e frulllali, poi rimettilli nella pentola, unisci ancora un po' di brodo, se serve e, quando bolle, immergi la pasta e cuocila per il tempo inidicato sulla confezione. Suddividi la zuppa nei piatti, irrora con un filo d'olio e, a piacere, servi con pepe e foglie di rosmarino.

5

Zuppa di lenticchie con polpette di pane alle erbe

 Preparazione 30 minuti

 Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **lenticchie rosse** 200 g
- **scalogno** 1 - **concentrato di pomodoro** 1 cucchiaio
- **mollica di pane** 200 g
- **uova** 2 - **prezzemolo** 1 ciuffo
- **timo** 3-4 rametti - **pecorino grattugiato** 80 g - **aglio** 1 spicchio - **farina 00** 5 cucchiai
- **paprica dolce** 1 cucchiaio
- **olio extravergine** - **olio di semi di arachidi** - **sale** - **pepe**

Preparazione. Sciacqua le lenticchie, mettile in una casseruola con 1,2 l d'acqua e porta a ebollizione. Abbassa la fiamma, elimina la schiuma, unisci lo scalogno tritato e il concentrato e prosegui la cottura per circa 30 minuti, finché le lenticchie saranno sfatte. Regola di sale e cuoci ancora per 3-5 minuti. Spezzetta la mollica di pane e frullala al mixer con le uova, le erbe tritate con l'aglio, il formaggio grattugiato, un pizzico di sale e pepe e 2-3 cucchiai d'acqua. Forma con il composto tante polpettine di circa 3 cm di diametro, passale nella farina, mescolata con la paprica, scuotendole per eliminare l'eccesso. Friggile, poche alla volta, in una padella con abbondante olio di semi bollente per 4-5 minuti, finché saranno dorate e scola le polpette su carta assorbente. Suddividi la crema di lenticchie nei piatti, unisci le polpette e servile con un filo d'olio extravergine e pepe.

6

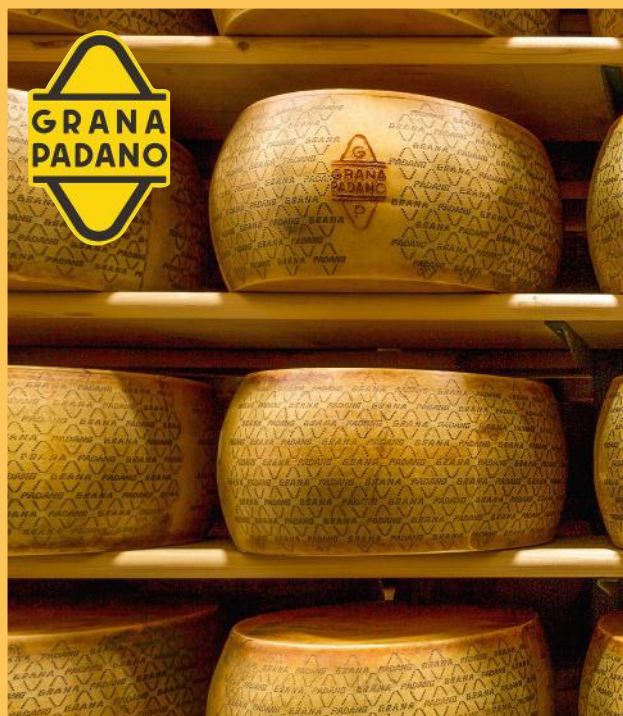
Zuppa di castagne all'alloro e semi di finocchio

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **castagne** 400 g già cotte
- **patate** 200 g già lessate
- **cipolla** 1 - **lardo** 60 g - **cipolla** 1 - **concentrato di pomodoro** 1 cucchiaio
- **alloro** 2 foglie - **semi di finocchio** 2 cucchiaini - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

Preparazione. Tieni da parte 8 castagne intere per decorare. Scalda l'aglio spellato con un filo d'olio in una casseruola. Aggiungi il lardo tagliato a striscioline e fallo insaporire per 2-3 minuti. Unisci la cipolla e le castagne tritate grossolanamente, l'alloro, i semi di finocchio pestati e 1,2 l di brodo. Porta a ebollizione, quindi abbassa la fiamma e prosegui la cottura per circa 10 minuti. Aggiungi le patate schiacciate e il concentrato, diluito in poca acqua calda, un pizzico di sale e una macinata di pepe e prosegui la cottura a fuoco basso ancora per 10 minuti, in modo che la zuppa risulti abbastanza densa. Servi con un filo d'olio, foglie di maggiorana, a piacere, pepe e le castagne intere rimaste.

AL LATTE
Puoi variare la ricetta eliminando il pomodoro e usando latte al posto del brodo, insaporendo con un pizzico di noce moscata grattugiata.

Passione Grana Padano

Latte, sale, caglio e amore: ecco gli ingredienti che ne fanno uno dei formaggi più amati del mondo

Nato nel 1135 nell'Abbazia di Chiaravalle il Grana Padano Dop si produce oggi come mille anni fa: con gli stessi ingredienti, la stessa cura artigianale e una tecnica di produzione immutata nei secoli. Il Consorzio che rappresenta i produttori garantisce la qualità e la passione di chi ci lavora. Ecco due ricette: la prima cucinata con amore da Lei per Lui e la seconda da Lui per Lei con altrettanta passione.

Risotto giallo con salsiccia e prezzemolo

Preparazione 10 min

Cottura 25 min

INGREDIENTI PER 2

Pulisci 1 scalogno, tritalo e lascialo colorire in un'ampia padella con un giro d'olio extravergine. Spella 180 g di salsiccia luganega, aggiungila nella padella e fai rosolare a fiamma dolce sgranandola con l'aiuto di una forchetta. Quando è cotta, versa 180 g di riso Carnaroli, sfuma con mezzo bicchiere di vino bianco e lascialo evaporare mescolando. Porta a cottura il riso versando 1 litro di brodo di carne bollente un mestolo alla volta. Trascorsi circa 15 minuti, sciogli 1 bustina di zafferano in un mestolo di brodo, aggiungila al riso e mescola per amalgamare. Quando il risotto è cotto, togli dal fuoco, unisci abbondante Grana Padano Dop grattugiato, 1 noce di burro, mescola e lascia mantecare pochi minuti. Decora con prezzemolo tritato e servi.

Risotto autunnale alla zucca

Preparazione 10 min

Cottura 20 min

INGREDIENTI PER 2

Taglia a cubetti 150 g di polpa di zucca e trita 1 cipolla. In un'ampia padella con un giro d'olio fai appassire la cipolla. Unisci i cubetti di zucca, un cucchiaio di brodo vegetale bollente, sala e cuoci fino a quando la zucca è morbida. Poi schiacciala con l'aiuto di una forchetta. In una padella a parte, tosta 180 g di riso Carnaroli con un giro d'olio, mescolando con cura. Quando i chicchi sono trasparenti, sfuma con mezzo bicchiere di vino bianco e fai evaporare. Aggiungi la polpa di zucca e mescola con cura. Porta il risotto a cottura versando 1 mestolo di brodo vegetale bollente man mano che il riso si asciuga. Dopo circa 20 minuti, spegni e manteca con 20 g di burro freddo e abbondante Grana Padano Dop grattugiato.

Deliziarsi è un gioco.

Con i **Mini Spiedini** di pollo o suino preparare un secondo genuino, sfizioso e ricco di gusto è sempre facile e veloce.
Basta essere in due: tu e una padella, oppure un forno o una griglia.
Il divertimento e il gusto sono assicurati ad ogni bocconcino, una tenerezza che ti fa volare in alto.

*Pollo allevato dalla nascita senza uso di antibiotici.
Suino allevato senza uso di antibiotici negli ultimi 4 mesi di vita.

martinialimentare.com

Menu GREEN

Halloween

ricette di Michela Sassi

Crema di zucca

Zuppa stregata

Preparazione 25 minuti
Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucca butternut** 400 g di polpa
- **patata** 1 grande
- **cipolla** mezza
- **brodo vegetale** 600 ml
- **caprino** 50 g
- **rosmarino** 1 rametto
- **olio extravergine**
- **glassa d'aceto balsamico**
- **sale** ∘ **pepe**
- **semi di zucca**

Pela la patata, tagliala a tocchetti regolari e fai lo stesso con la polpa di zucca. Scottali velocemente in acqua leggermente salata.
Trita finemente la cipolla e lasciala appassire in un tegame con un giro d'olio e il rosmarino. Aggiungi i tocchetti di zucca e di patate e falli insaporire. Versa 1 mestolo di brodo vegetale, porta a ebollizione **Cuoci per 30 minuti** col coperchio. Regola sale, pepe e passa la zuppa con un mixer a immersione, aggiungi il caprino e mescola per scioglierlo. Servi la crema in piccole zucche scavate oppure nelle ciotole. Decora con un giro di glassa balsamica e semi di zucca tostati. Porta in tavola.

Farcia deliziosa

Delica e cipollotti arrostiti in forno

 Preparazione 15 minuti Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucca delica** 750 g
- **cipollotti rossi** 3
- **aglio** 4-5 spicchi
- **olio extravergine**
- **timo**
- **sale grosso**
- **pepe**

Pulisci la zucca senza pelarla, avendo cura di lavare bene anche la buccia e tagliala a fette. Pela i cipollotti e riducili a spicchi. In una teglia coperta con carta forno adagia le fette di zucca, gli spicchi di cipollotti e quelli d'aglio interi. **Insaporisci con abbondante sale grosso** e pepe, spolverizza con le foglioline di timo e termina con un robusto giro d'olio. **Cuoci nel forno ventilato preriscaldato** a 200° per 25/30 minuti e servi la zucca calda oppure tiepida, come preferisci: è comunque gustosa. Non dimenticare di assaggiare la buccia, quella della varietà delica infatti è saporita.

Cestini dolci con crema di zucca alla canella

 Preparazione 25 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PEZZI

- **pasta brisé** 1 confezione
- **latte** 500 ml
- **zucca** 200 g di polpa
- **zucchero** 100 g
- **amido di mais** 2 cucchiai
- **cannella** 1 cucchiaino
- **panna fresca** 200 g
- **scorza di limone**
- **burro**

Stendi la pasta brisé con la sua carta forno. Aiutandoti con un coppapasta ricava 6 dischi. Impasta gli avanzi di brisé, stendili e ritagliali con stampi da biscotti a forma di foglia o di zucca. **Ungi 6 pirottini** d'alluminio col burro e rivestili con i dischi di pasta, facendola aderire ai bordi. Bucherella il fondo, copri con carta forno e riempili con legumi secchi. Inforna a 200° per circa 10 minuti. Unisci i biscotti, cuoci fino a doratura e lascia raffreddare. **Taglia la zucca a cubetti** versali in un tegame, copri col latte e unisci la scorza di limone. Porta a ebollizione e cuoci col coperchio 5 minuti. Aggiungi l'amido di mais sciolto in 4 cucchiai d'acqua fredda e la cannella. Cuoci ancora 5 minuti. Elimina la scorza e fai raffreddare. Farcisci i cestini con la crema al momento di servire. Monta la panna fredda, usala per decorare, aggiungi i biscotti e servi.

8 ricette con i cavoli!

Ortaggi poveri che oggi vengono proposti sempre più spesso in tante varianti gustose, saporite e soprattutto sane

ricette di Karen Huber, foto di Antonio Bagnano

1

Sfoglia mozzarella e verdure

Preparazione 20 minuti
Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pasta sfoglia** 1 confezione
- **cavolo nero** 200 g
- **mozzarella** 1
- **zucchine** 3
- **scalogno** 1
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**
- **timo**

Preparazione. Pulisci le zucchine, affettale finemente e saltale in padella con un giro d'olio, l'aglio e foglioline di timo. Tieni da parte. Pulisci e affetta finemente lo scalogno. Pulisci anche il cavolo nero e ricava le foglie. In una padella con un filo d'olio lascia appassire il porro. Unisci le foglie del cavolo, sale e pepe. Cuoci per circa 15 minuti, avendo cura di rigirare le foglie per scottarle dai due lati. Passa la mozzarella con carta da cucina per asciugarla e affettala. Adagia la pasta sfoglia con la sua carta forno in una teglia bucherella con i rebbi di una forchetta. Copri con le fettine di mozzarella, aggiungi le zucchine e infine le foglie del cavolo, poi ripiega i bordi verso l'interno. Informa a 180° per 40 minuti. Lascia intiepidire e servi.

CHIPS DI CAVOLO NERO
Lava e asciuga 300 g di foglie di cavolo nero poi elimina gli steli. Riduci le foglie in pezzi piuttosto grandi e trasferiscili in una ciotola capiente. Aggiungi 1 cucchiaio d'olio, 1 di sciroppo d'acero, sale, peperoncino e mescola con le mani. Unisci 1 cucchiaio di semi di sesamo e mescola. Adagia il cavolo su una placca in un unico strato. Informa a 150° ventilato per 25 minuti circa, girandolo a metà cottura.

2

Pasta ai broccoli

 Preparazione 15 minuti

Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

broccolo romanesco metà ○ **ricotta** 100 g ○ **aglio** 1 spicchio ○ **pasta** 320 g ○ **olio extravergine** ○ **pecorino** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lava il broccolo, dividilo in cimette e lessale per circa 10 minuti. Poi scolalo conservando l'acqua di cottura e usala per cuocere la pasta. Unisci nel bicchiere del mixer la ricotta, le cimette lessate, l'aglio privato dell'anima interna, sale, e un giro d'olio. Aziona il mixer a immersione per ottenere una crema; se è troppo asciutta aggiungi poca acqua di cottura della pasta. Scola la pasta, condiscila con la crema di broccolo, aggiungi il pecorino grattugiato, regola sale e pepe. Servi la pasta alla crema di broccolo subito ben calda.

BROCCOLO ROMANO IN PADELLA

Pulisci 1 broccolo romano eliminando il gambo centrale e le foglie esterne. Dividilo in cimette e cuocile a vapore per circa 8 minuti. In una padella fai colorire 1 spicchio d'aglio con olio, olive taggiasche, capperi dissalati. Unisci le cimette e cuoci ancora per 8 minuti. Regola sale,pepe e servi.

3

Hummus di cavolfiori

 Preparazione 5 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

cavolfiore metà ○ **tahina** 60 g ○ **limone** 1 ○ **aglio** 1 spicchio ○ **cumino** ○ **pinoli** ○ **semi di girasole** ○ **peperoncino in polvere** ○ **olio extravergine** 4 cucchiai ○ **sale**

Preparazione. Pulisci il cavolfiore e riducilo a cimette. Adagiale quindi in una teglia rivestita con carta forno, condisci con un filo d'olio e sale. Cuoci nel forno a 200° per 20 minuti, fino a quando saranno tenere. Trasferisci il cavolfiore in un robot da cucina assieme alla salsa tahina, al succo del limone, all'olio, all'aglio, al cumino e 2 bicchieri d'acqua, poi frulla fino a ottenere una salsa liscia e omogenea. Trasferiscila in una ciotola e completa con i semi di zucca, i pinoli e 1 pizzico di peperoncino. Servi l'hummus di cavolfiore accompagnato da una piadina calda e, se ti piace, verdure da pinzimonio.

4

Cappuccio viola con mele e noci

 Preparazione 10 minuti

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

cavolo cappuccio viola 1 ○ **mela** 1 ○ **cipolla rossa** 1 ○ **emmental** 100 g ○ **noci** 6-7 ○ **pangrattato** ○ **olio extravergine** ○ **rosmarino** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lava il cavolo, taglialo a fette spesse e adagiale sopra una placca coperta con carta forno. Sala, pepa, unisci l'emmental grattugiato e una manciata di pangrattato. Versa un filo d'olio su ogni fetta di cavolo, poi aggiungi sulla placca la mela e la cipolla tagliate a fette, infine unisci il rosmarino. Cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Passato questo tempo, togli le fette di cavolo dal forno e decora ognuna con i gherigli di noci tritati. Rimetti nel forno e cuoci ancora per 5 minuti. Servi subito il cavolo viola ben caldo!

5

Muffin salati con broccoli e formaggi

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **farina** 240 g - **lievito** 3 cucchiaini - **uova** 1 - **uova** 1
- **latte** 240 ml - **broccoli** 180 g
- **formaggio cheddar** 200 g
- **Grana Padano Dop**
- **olio extravergine** - **timo**
- **sale** - **pepe**

Preparazione. Ricava le cimette dai broccoli, lavale e asciugale. Unisci in una ciotola l'uovo, il latte e 3 cucchiai d'olio, amalgama e tieni da parte. In una seconda ciotola più grande setaccia la farina col lievito. Poi aggiungi sale, pepe, le cime dei broccoli, il formaggio cheddar e il Grana grattugiati. Infine, versa il composto di uova e mescola velocemente. Ungi gli stampini di una teglia per muffin con l'olio oppure inserisci i pirottini di carta. Distribuisci l'impasto nei pirottini, senza riempirli completamente. Cuoci in forno ventilato a 200° per 5 minuti, quindi abbassa la temperatura a 170° e cuoci ancora per circa 15 minuti, fino a quando saranno dorati in superficie. Lascia raffreddare i muffin per 5 minuti prima di toglierli dalla teglia e poi servili ancora caldi con foglioline di timo .

6

Crema di spinaci con broccolo romanesco

 Preparazione 10 minuti

 Cottura 7 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **spinaci freschi** 600 g
- **broccolo romanesco** 120 g
- **yogurt magro** 1 vasetto
- **barbabietola cotta** 50 g
- **olio extravergine**
- **germogli di crescione**
- **peperoncino fresco**
- **semi di zucca** - **sale** - **pepe**

Preparazione. Pulisci gli spinaci, riponili in un contenitore capiente per cottura al microonde o in una ciotola di vetro con pochissima acqua, sigilla con la pellicola e cuoci nel microonde alla massima potenza per 4 minuti. Poi frullali nel blender oppure con un frullatore a immersione aggiungendo un filo d'olio, sale e pepe. Taglia nel senso della lunghezza delle rosette di broccoli e cuocili nel microonde per 2-3 minuti utilizzando la stessa tecnica usata per gli spinaci. I broccoli devono restare al dente per regalare una nota croccante alla crema. Taglia quindi la barbabietola a cubetti piccoli e condisci con sale, pepe e olio. Con l'aiuto di un cucchiaino, sgocciola lo yogurt magro sulla crema, per ottenere una nota di acidità. Componi il piatto disponendo gli ingredienti sopra la crema di spinaci. Decora con i semi di zucca, i germogli di crescione e il peperoncino fresco, tagliato a rondelle.

7

Bistecche di cavolfiore e salsa verde

Preparazione
15 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **cavolfiore** 1 - **olio evo**
- **sale** - **uova**

PER LA SALSA VERDE
- **prezzemolo** 100 g
- **capperi sott'aceto** 6
- **pane raffermo** 1 fetta
- **aglio** 1 spicchio - **limone** 1
- **aceto** - **olio extravergine**
- **sale** - **pepe**

Preparazione. Taglia il cavolfiore a fette spesse e ungile con l'olio sui due lati. Disponile su una placca foderata con carta forno.
Versa nella teglia mezzo bicchiere d'acqua, avendo cura che rimanga sulla carta da forno.
Spolverizza con il sale e cuoci in forno a 180° per 20 minuti circa.
Per la salsa verde: unisci in un mixer il prezzemolo, il pane bagnato con l'aceto e strizzato, lo spicchio d'aglio schiacciato, i capperi, 6 cucchiai d'olio, sale e pepe, quindi frulla fino a ottenere una salsa liscia e cremosa. Ricava la scorza di un limone e tagliala a listarelle. Servi le fette di cavolfiore decorate con le scorzette e una macinata di pepe.
Accompagnale con la salsa verde.

8

Quiche con cavoletti di Bruxelles

Preparazione
20 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **pasta brisé** 1 confezione
- **cavoletti di Bruxelles** 200 g
- **ricotta vaccina** 200 g - **uova** 2
- **Parmigiano Reggiano Dop** 50 g
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

Preparazione. Elimina le foglie esterne dei cavoletti, sciacquali e scottali in acqua salata per 10 minuti circa. In una padella con l'olio e l'aglio salta velocemente i cavoletti. Poi elimina l'aglio e fai intiepidire. Sbatti le uova in una ciotola con sale e pepe, unisci la ricotta, il formaggio grattugiato e amalgama. Adagia il rotolo di pasta con la sua carta forno in una teglia, versa il ripieno di uova e ricotta e distribuisci in superficie i cavoletti. Ripiega i bordi della pasta verso l'interno e cuoci la quiche nel forno caldo a 180° per circa 30 minuti.

Week end a Roma

Chiedi a un romano qual è il mese migliore per visitare la Città Eterna e risponderà: ottobre, perché le temperature miti, le giornate di sole e il cielo terso fanno risplendere i monumenti barocchi, invitano a passeggiare e accendono l'appetito

a cura di Luciana Giruzzi e Michela Burkhart

Passeggiata Capitale
da Trastevere al Ghetto

Un tuffo lungo un week end in un'area splendida della Città Eterna. Il percorso che va da Trastevere al Ghetto Ebraico è un concentrato di bellezze architettoniche di ogni epoca. Il nostro giro parte da Piazza Trilussa, il luogo di incontro del quartiere di Trastevere, da cui si srotolano vie e vicoletti. Davanti alla piazza si staglia il profilo di Ponte Sisto, che conduce direttamente alla zona più centrale, ed è uno dei più belli di Roma! Giusto due passi ci separano da Campo de' Fiori, antica piazza dominata dalla statua del filosofo Giordano Bruno condannato al rogo nel 1600. Nelle mattine di mercato il triste monumento viene circondato di colori, fiori e bancarelle. Mentre la sera le luci e i tavolini dei tanti locali invitano alla gioia.
Da qui partono vicoli che conservano l'antico selciato medievale e ospitano le trattorie tipiche dove assaggiare i piatti della tradizione romana, come bucatini all'amatriciana, rigatoni alla carbonara e pajata, preparati ancora come un tempo e come un tempo ricchi, sapidi e gustosi!

A propsito di cucina tradizionale, per un'esperienza da vero romano devi provare uno dei tanti ristoranti del Ghetto per assaggiare le preparazioni tipiche della cucina kosher, come i carciofi alla giudìa, il brodo di pesce, la pizza dolce e la crostata di ricotta e visciole. Piatti che sono il segno del passaggio di antichi abitanti, di cui oggi possiamo leggere i nomi sulle tante pietre d'inciampo. Innumerevoli nel Ghetto sono gli angoli adatti a un selfi da 100 like. Il primo di tutti è il Portico d'Ottavia. Costruito nel II secolo a.C per volere dell'imperatore Augusto che lo volle dedicare alla sorella Ottavia.
Da non perdere poi la passeggiata nell'area archeologica, che dal Portico conduce al teatro Marcello, antico anfiteatro che fornì l'ispirazione per la costruzione del Colosseo. Completata la visita archeologica non resta che rituffarsi nell splendore della Roma barocca, raggiungere la vicina piazza Mattei e lasciarsi incantare dalla Fontana delle tartarughe, capolavoro del Bernini.

La fontana nata in una notte

Secondo una leggenda che da secoli passa di bocca in bocca la Fontana delle tartarughe, fu commissionata nel 1658 all'artista barocco Lorenzo Bernini dal duca Mattei che gli ordinò di realizzarla in una notte davanti al palazzo del padre della donna che amava. Per dimostrargli che nonstante la sua passione per il gioco era comunque un uomo potente, ricco e affidabile. Purtroppo la leggenda non racconta se alla fine il duca riuscì nell'impresa di sposare l' amata.

Dove mangiare

ANANATARA PALAZZO NAIADI
Gourmet di tutto il mondo si danno appuntamento nel lussuoso hotel per sedere alla tavola di INEO, il fine-dining di Palazzo Naiadi. Dove chef Heros De Agostinis incanta i palati con il menu degustazione: viaggio in 6 tappe, in cui si ammira la cura dei dettagli per ogni portata e per ogni singolo ingrediente. Costruito sulle antiche Terme di Diocleziano - ancora visibili grazie ai pavimenti in cristallo - il palazzo neoclassico ospita 232 camere e suite, la Spa e un centro fitness di ultima generazione con attrezzature all'avanguardia.

RSTORANTE IMAGO ALL'HASSLER
Il ristorante stellato dell'Hassler Roma, oltre allo spettacolare panorama che si gode dalle vetrate, offre agli ospiti i prodotti del talento di chef Andrea Antonini. L'esperienza è sempre una festa, per gli occhi e per il palato, grazie a una cucina che mette al centro le ricette tradizionali ricostruite con tecnica e creatività. Posto sulla sommità di Trinità dei Monti l'Hotel Hassler dall 1893 è sinonimo di lusso ed eleganza. Oltre alle 87 camere offre luoghi d'incontro frequentati dai potenti di tutto il mondo, come il Salone Eva e il Palm Court con il rigoglioso giardino.

DONEY TERRACE
Il Ristorante Doney è una vetrina naturale su Via Veneto, cuore della Dolce Vita romana. Dalle sontuose prime colazioni al business lunch, alle cene raffinate fino alle settimane gastronomiche. A ogni ora del giorno il giovane e talentuoso chef James Foglieni propone il meglio del "made in Italy" attraverso l'uso di ingredienti freschi e stagionali.

Dove dormire

Bulgari Hotel Roma Oltre la soglia del Palazzo di Piazza Augusto Imperatore ci troviamo vis à vis con la statua di Augusto, che domina l'ingresso del nuovo hotel, ispirato alla Roma imperiale. Le 114 camere e suite sfoggiano un design moderno e lussuoso, come la Spa decorata con mosaici ispirati alle Terme di Caracalla. Tutto concorre a creare un'esperienza esculsiva. **Come il Ristorante Niko Romito** con terrazza panoramica e un menu di cucina italiana contemporanea.

Bettoia Hotel Massimo D'Azeglio
La sua storia parte nel 1875, quando l'imprenditore Maurizio Bettoja aprì un ristorante dedicato allo scrittore patriota. Ancora oggi è un punto di riferimento per l'ottima cucina. Tutt'intorno l'hotel fresco di restyling, un intervento che ha regalato raffinatezza e tecnologia alle camere, mentre nei sofisticati spazi comuni, ricchi di opere d'arte, resta intatto il fascino del Risorgimento e dello stile Umbertino.

SENZA GLUTINE SENZA GLUTINE

Biologico

IL PIU' VERSATILE IN CUCINA!

Scopri il segreto per realizzare ricette gustose e **senza glutine** con il **Cous cous Zer%**! Realizzato con **mais e riso biologici**, si prepara in soli dieci minuti e non richiede cottura. Sfodera la tua creatività in cucina abbinandolo alle verdure di stagione e trasformandolo in deliziose polpette e burger veg.
Gusta tutti i prodotti della linea Zer%.

www.fiordiloto.it

Seguici su

Piaceri in bottiglia

Morellino di Scansano

Il nome Morellino di Scansano, che identifica un vino rosso prodotto in parte della provincia di Grosseto, era già in uso da tempo ben prima del riconoscimento della Docg.
Il disciplinare prevede che la produzione sia basata soprattutto su uve Sangiovese, integrate fino a un massimo del 15% con uve provenienti da vitigni a bacca nera, come i tradizionali Canaiolo, Ciliegiolo, Malvasia Nera, Colorino, Montepulciano e ancora altri vitigni internazionali, sempre a bacca nera.
Le caratteristiche della tipologia Annata, sono colore rosso rubino, odore vinoso con note di fruttato, buona freschezza e sapidità.
E' un vino fresco, che si vende dalla primavera successiva alla vendemmia. Per la Riserva invece, il vino ha colore rosso intenso, che tende al granato, aroma fruttato, note speziate e di vaniglia, gusto asciutto, corposo ed è invecchiato per almeno due anni.

Ribollita

Preparazione
60 min + rip

Cottura
240 minuti

INGREDIENTI PER 6
Lascia a bagno 400 g di fagioli cannellini secchi 12 ore e poi lessali con rosmarino. Scolali, conserva l'acqua di cottura e frullane metà. Trita 1 cipolla, taglia a pezzetti 2 carote, 1 costa di sedano e fai colorire 1 minuto in un tegame capiente con 3 cucchiai d'olio. Unisci 2 patate a pezzetti e il timo. Rosola 1 minuto poi versa 3 pomodori pelati, 1 mazzo di cavolo nero tagliato, 1 mazzo di bietole tagliate e 1/4 di verza affettata. Copri con l'acqua dei fagioli metti il coperchio e lascia sobbollire a fiamma dolce per 2 ore circa, versando altra acqua calda dei fagioli o brodo vegetale. Unisci la crema di fagioli e cuoci 30 minuti. Aggiungi i fagioli interi, copri con brodo caldo e cuoci ancora 30 minuti. Disponi sul fondo di un tegame di coccio 4 fette di pane toscano raffermo e 2 mestoli di zuppa. Ripeti fino a riempire il tegame. Chiudi con la pellicola e lascia riposare almeno 3 ore. Scalda con poco brodo, un filo d' olio e servi.

SÜDTIROL
Assemblea generale.
All'altoatesina.

Finocchi

Ortaggi tipici dell'autunno e della stagione fredda, i finocchi sono coltivati un po' ovunque. Il bulbo ha sapore dolce e un sentore simile a quello dell'anice, con una consistenza fresca e croccante. Molto versatili in cucina si consumano cotti e crudi, nelle insalate o nei pinzimoni. Ideali alla griglia, al forno, lessati, gratinati o aggiunti a zuppe e stufati. Inoltre, sono una buona fonte di vitamina C, potassio, fibra alimentare e antiossidanti, hanno un basso contenuto calorico perché contengono molta acqua e sono un ottimo digestivo.

ricette di Marilena Bergamaschi

Secondo vegetariano

Gratinati all'anice con anacardi

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **finocchi** 4 - **latte** 500 ml - **liquore all'anice** 2 cucchiai - **anacardi** 60 g
- **burro** 20 g - **noce moscata**
- **Grana Padano Dop** 70 g grattugiato
- **sale** - **pepe**

Preparazione. Pulisci i finocchi, elimina le guaine esterne e taglia le barbine verdi, tenendole da parte. Dividili a metà e tagliali a spicchi sottili. Immergi i finocchi nel latte bollente salato e cuocil per 10 minuti dall'ebollizione. Sgocciolali e versali in una teglia foderata con carta forno, unisci liquore, gli anacardi spezzettati grossolanamente, le barbine tagliuzzate, spolverizza col formaggio grattugiato e il burro a fiocchetti. Insaporisci con noce moscata, sale e pepe. Cuoci il gratin in forno caldo a 200° per circa 15 minuti, finché la superficie è dorata.
Per una versione vegana, sostituisci il formaggio con 2-3 cucchiai di lievito alimentare e il burro con un filo d'olio.

GRATINATI CON PATATE E BESCIAMELLA
Affetta 2 finocchi e 4 patate pelate. Fai bollire dell'acqua salata e cuoci i finocchi 5 minuti. Poi lasciali raffreddare e lessa le patate 10 minuti, fai intiepidire.
Versa poca besciamella in una pirofila e disponi le verdure a strati, aggiungendo a ogni strato besciamella, fettine di mozzarella e abbondante formaggio grattugiato. Inforna a 180° per circa 30 minuti: aziona il grill 5 minuti. Fai riposare 10 minuti e servi.

Fritto goloso

Bocconcini in crosta di mandorle

 Preparazione 25 minuti

 Cottura 17 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **finocchi** 4 ○ **vino bianco** 150 ml ○ **pancarrè** 4 fette ○ **mandorle pelate** 60 g ○ **farina** 50 g ○ **latte** 100 ml ○ **olio di semi d'arachide** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Elimina le guaine esterne più dure e i gambi dei finocchi. Dividili a metà, tagliali a fette spesse e tuffale in una casseruola con 400 ml di acqua e il vino. Quando bolle , sala e cuoci per 10-12 minuti finché saranno teneri. Sgocciolali e trasferiscili su carta assorbente. Stempera la farina col latte per ottenere una pastella non troppo fluida. Immergi i bocconcini nella pastella e poi nel pancarrè sbriciolato al mixer assieme alle mandorle, premendo perché l'impanatura aderisca bene. Scalda abbondante olio in una padella e friggi i bocconcini, pochi per volta, per 5 minuti, girandoli finché sono dorati. Scolali su carta da cucina, salali e servi con salse a piacere.

Piatto unico

Con prugne grigliate e crema di robiola

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **prugne gialle e sode** 6 ○ **finocchi** 2 ○ **misticanza** 80 g ○ **cipollotto** 1 ○ **robiola** 300 g ○ **semi di sesamo tostati** ○ **succo di limone** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Taglia a metà le prugne nel senso della lunghezza ed elimina i noccioli. Irrorale con poco succo di limone e scottale sulla griglia ben calda 1 minuto circa per lato, iniziando dal lato della pelle. Pulisci i finocchi, dividili a metà e tagliali a fette spesse, tuffale quindi in una casseruola con 400 ml di acqua bollente salata. Cuoci per 10-12 minuti finché saranno teneri, poi sgocciolali e trasferiscili su carta assorbente. Lavora la robiola con poco olio, sale e pepe. Versa in un vasetto con il tappo a vite 3 cucchiai di succo di limone, 2 d'olio, sale e pepe, chiudi e scuoti con energia fino a ottenere una citronette ben emulsionata. Condisci la misticanza mescolata con il cipollotto tagliato a rondelle. Suddividi le prugne nei piatti, aggiungi i finocchi, l'insalata, la crema di robiola. Spolverizza con i semi di sesamo e servi.

Cavolfiore in pastella

Preparazione
20 minuti + rip

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI

- **cavolfiore** 800 g
- **farina 00** 150 g
- **sale fino** 5 g
- **acqua** 220 g a temperatura ambiente
- **lievito di birra fresco** 5 g
- **zucchero di canna** 5 g

PER FRIGGERE

- **olio di semi di arachide**

Per preparare in casa il cavolfiore in pastella per prima cosa sciogli il lievito in 40 g di acqua mescolando con la frusta. In una ciotola capiente versa quindi la farina e l'acqua rimasta.

Incorpora anche il lievito sciolto. Mescola bene con la frusta e, una volta ottenuta una pastella liscia, aggiungi zucchero, sale e mescola ancora.

Copri con pellicola e fai riposare a temperatura ambiente per almeno mezz'ora. Pulisci il cavolfiore eliminando le foglie più esterne e il gambo centrale. Separa le cimette cercando di ottenerne di dimensioni medio-piccole, così cuoceranno meglio.

Scalda l'olio di semi in una pentola dal bordo alto fino a 170°. Recupera la pastella e intingi le cimette prima di tuffarle, poche per volta, nell'olio caldo.

Tienile sotto controllo aiutandoti con una schiumarola e falle dorare in modo uniforme; basteranno meno di due minuti. Scolale su carta per fritti e sala in superficie. Il cavolfiore in pastella è pronto per essere gustato.

Topinambur

Un po' patata e un po' carciofo è ottimo nelle zuppe, nelle vellutate e arricchisce di gusto le insalate più sfiziose. Da provare subito!

Il tubero dimenticato

Originaria del Nord America e introdotta in Europa soltanto nel XVII secolo, la pianta del topinambur è un semplice arbusto rustico e molto resistente che può cresce nelle condizioni di terreno più diverse e produce dei bei fiori gialli simili a piccoli girasoli, alla cui famiglia botanica appartiene. Coltivata principalmente per i tuberi commestibili, che alla vista ricordano le patate e come queste sono ricchi di amido, i topinambur hanno un sapore leggermente dolce e nocciolato che al palato ricorda le castagne o i carciofi, non a caso si chiamano anche carciofi di Gerusalemme. I topinambur si cucinano in svariati modi e ricette, spesso simili a quelle delle patate. Si gustano quindi bolliti, arrostiti, fritti oppure si trasformano nell'ingrediente principale per preparare zuppe, purè e insalate. I topinambur sono una fonte di inulina, un tipo di carboidrato non digeribile che può avere benefici per la salute intestinale: tuttavia, è importante notare che la stessa inulina può causare gonfiore in alcune persone, quindi è importante consumare i topinambur con moderazione quando si è sensibili a questi effetti collaterali.

Ortaggio insolito

Al profumo di vino

 Preparazione 25 minuti

 Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **topinambur** 600 g
- **vino bianco** 200 ml
- **aglio** 2-3 spicchi
- **prezzemolo**
- **nocciole** 40 g
- **olio extravergine**
- **olio al tartufo nero**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Spella i topinambur, sciacquali, tagliali a tocchetti e tuffali in una casseruola con 500 ml d'acqua bollente salata e aromatizzata con il vino. Lascia cuocere per circa 8-9 minuti. Poi scolali e passali sotto l'acqua fredda. Versa l'aglio in una padella con un filo d'olio extravergine e lascialo dorare. A questo punto aggiungi i topinambur, il sale e cuoci per 5-6 minuti mescolando di tanto in tanto, finché saranno ben coloriti. Spegni il fuoco e insaporisci con prezzemolo tritato, un'abbondante macinata di pepe, infine aggiungi le nocciole tostate e, se ti piace, qualche goccia d'olio aromatizzato al tartufo. Servili subito.

Polpa di manzo

Un taglio di carne molto gustoso, soprattutto quando viene cotto a lungo con aggiunta di acqua e aromi oppure con intingoli ricchi di sapore

Un taglio di carne economico e versatile

La polpa è un taglio di carne di bovino adulto che può essere ricavato dalla parte posteriore: la coscia oppure dalla parte anteriore e quindi la spalla. In ogni caso si tratta di un taglio semi grasso che apprezza le lunghe cotture immerso in liquidi e aromi ed è dunque adatto in particolare per preparare bolliti, brasati, stracotti, spezzatini.

La polpa di manzo macinata è ideale per polpette, polpettoni, hamburger, ripieni e ragù.
Pur essendo un taglio economico come quella di manzo, la polpa di vitello presenta un migliore equilibrio tra parti grasse e parti magre ed è quindi adatta anche per preparare arrosti cucinati nel forno e in padella.

Tortini di carne

Meat Pie all'inglese

 Preparazione 30 minuti Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 6 PEZZI
- **pasta brisé** 1 confezione - **polpa di manzo** 500 g - **cipolla** 1 - **aglio** 2 spicchi - **brodo** 300 ml
- **polpa di pomodoro** 250 g
- **peperoncino** 1 - **vino rosso** 100 ml
- **paprika** 1 cucchiaino
- **olio extravergine** 2 cucchiai
- **sale** - **pepe**

Preparazione. Trita la polpa di manzo al coltello. In un tegame con l'olio fai appassire la cipolla affettata. Unisci la carnee fai colorire per 5 minuti mescolando. Poi aggiungi la paprika, la polpa di pomodoro e cuoci ancora 5 minuti. Versa il vino, il brodo, il peperoncino, sale e pepe. Fai sobbollire per 25 minuti mescolando. Fai raffreddare. Stendi la pasta brisé con la carta forno e ricava 6 dischi. Distribuisci il ripieno e chiudi a fagottino premendo sui bordi per sigillare. Cuocili in forno a 180° per 25 minuti fino a quando sono dorati..

SPEZZATINO AL VINO ROSSO
Trita 1 cipolla e falla colorire in un tegame con 50 g di burro. Intanto taglia a cubotti 700 g di polpa e versala nel tegame, alza il fuoco e fai rosolare. Regola sale, pepe e sfuma con 1 bicchiere di vino rosso. Poi bagna con 3 mestoli di brodo, unisci 1 spicchio d'aglio, prezzemolo alloro. Cuoci 90 minuti versando il brodo se serve. Impasta 50 g di burro con 1 cucchiaio di farina, aggiungi il composto allo spezzatino e servi.

in pescheria

Moscardini

Prodotti del mare assai versatili in cucina. Sceglili con cura, puliscili e poi sbizzarrisciti con ricette differenti ma sempre gustose

Piccoli e deliziosi

Molluschi che profumano di muschio i moscardini nella forma ricordano i polpi hanno però dimensioni assai più ridotte e una sola fila di ventose nei tentacoli. Al momento dell'acquisto sceglili della stessa misura, così la cottura sarà uniforme, e presta attenzione che i tentacoli siano integri e sodi e la carne bianca. Prima di cucinarli ovviamente devi pulirli, un'operazione complessa ma non difficile. Lavali sotto l'acqua corrente per eliminare la sabbia. Poi, per staccate facilmente la pellicola che riveste la sacca, scottali velocemente in acqua salata e strappa la pellicola con le mani. Adagiali quindi sul tagliere ed elimina il becco centrale. A questo punto, rivolta le sacche e sfila le interiora. Poi, sciacquali. Ora i moscardini sono pronti per essere cucinati, puoi farli lessati, al vapore, scottati sulla griglia, fritti e infine in umido, cuocendoli lentamente nel sugo di pomodoro con vino bianco e gli aromi che preferisci.

Spaghetti rossi con molluschi

 Preparazione 20 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **spaghetti** 350 g ○ **moscardini** 400 g ○ **vino bianco secco** mezzo bicchiere ○ **aglio** 1 spicchio ○ **salsa di pomodoro** 300 ml ○ **olive nere** 50 g ○ **prezzemolo** ○ **peperoncino in polvere** ○ **olio extravergine** ○ **sale**

Preparazione. Lava i moscardini e poi rimuovi la pelle della sacca, rovescia quest'ultima ed elimina quindi tutte le interiora. A questo punto, individua il becco, che si trova tra i tentacoli, e staccalo incidendo tutt'intorno con una piccola lama. In un'ampia padella con un giro d'olio e un pizzico di peperoncino, fai colorire lo spicchio d'aglio intero. Aggiungi quindi i moscardini puliti e sfuma con il vino. Lascia evaporare e poi versa la salsa di pomodoro. Cuoci a fiamma viva per 10 minuti e regola il sale. Intanto, cuoci gli spaghetti in abbondante acqua salata. Poi scolali direttamente nella padella con il sugo. Insaporisci con le olive e fai saltare per 1 minuto. Servi gli spaghetti ai moscardini con un ciuffo di prezzemolo tritato.

IN BIANCO

Versa in una pentola 5 cucchiai d'olio extravergine, 1 spicchio d'aglio schiacciato e lascialo colorire. Poi aggiungi 500 g di moscardini puliti, e un trito di prezzemolo. Cuoci pochi minuti per ammorbidirli. Sfuma con vino bianco, regola sale, pepe e chiudi con il coperchio. Prosegui la cottura per circa 20 minuti. Servi i moscardini tiepidi.

Speck

Un salume tipico che identifica un territorio, con un sapore unico, tutto da gustare, ottimo in mille preparazioni. Da provare non solo nei panini, ma nelle tante deliziose specialità tirolesi

ricetta di Marilena Bergamaschi

Specialità tradizionale

Prodotto tradizionale della cucina tirolese che ha una lunga storia nella gastronomia locale, lo speck è una tipologia di prosciutto affumicato tipico dell'Alto Adige, la regione montuosa al confine con l'Austria. Solitamente si prepara con cosce di maiale salate, stagionate e quindi affumicate con legno di faggio o di abete, poi lasciate asciugare all'aria per diversi mesi. Questo procedimento conferisce al prosciutto un sapore tipico e molto distintivo, insieme a una consistenza morbida ma compatta. Lo speck si serve come salume da antipasto o come parte di piatti e taglieri di formaggi e affettati. Ottimo anche cotto nelle ricette, si usa in numerose specialità locali, dalle insalate ai canederli, alle zuppe, ai piatti di pasta. La sua fama è cresciuta al di là dei confini della regione ed è ora apprezzato in tutto il mondo, come un prelibato prosciutto affumicato italiano.

Caldi
e filanti

Gnocchetti gratinati di ricotta e spinaci

Preparazione
15 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **spinaci** 1 kg
- **ricotta** 350 g
- **uova** 2
- **speck a cubetti** 100 g
- **burro** 40 g
- **formaggio grattugiato**
- **pangrattato**
- **noce moscata**
- **sale**
- **pepe**
- **erba cipollina**

Preparazione. Lessa gli spinaci con poca acqua, strizzali con cura e tritali con un coltello. Versa la ricotta in una terrina e lavorala con una forchetta. Unisci gli spinaci e mescola, quindi amalgama con 2 tuorli e 2 cucchiai di formaggio grattugiato. Insaporisci con pepe e noce moscata. Riduci l'impasto a pezzettini e lascia riposare 20 min. Scotta velocemente gli gnocchetti in acqua salta e trasferiscili in una pirofila. Unisci lo speck, il formaggio grattugiato, il burro a tochetti e infine spolverizza con poco pangrattato. Cuoci in forno caldo a 200° fino a doratura.
Servi gli gnocchetti con erba cipollina a tocchetti.

Salsa di pomodoro

Preparati della tradizione italiana pronti e veloci da usare per portare in tavola il colore e il sapore ricco dell'estate anche quando fa freddo

ricetta di Marilena Bergamaschi

Prodotto made in Italy

Salsa di pomodoro e passata sono due prodotti di base della cucina italiana, ma non sono la stessa cosa e presentano a volte anche delle differenze importanti. Per prima la consistenza: la passata è una semplice purea di pomodoro, privato dei semi e delle bucce, abbastanza liquida, liscia e omogenea. La salsa invece è più spessa e densa rispetto alla passata, è già stata cotta e quindi addensata, però è decisamente più fluida del concentrato, che si presenta invece come una crema.

Il processo di cottura rende la salsa più consistente e conferisce un sapore più completo: a volte la salsa contiene già ingredienti aromatici come aglio, cipolla e verdure, che la rendono un condimento pronto all'uso, da aggiungere direttamente su pasta, pizza, riso, oppure come umido per la cottura di carni, pesci, uova, verdure, sformati al forno e così via. Entrambi i prodotti hanno un posto in cucina e si usano in modi diversi, secondo le ricette, le tradizioni e le preferenze personali.

Melanzane alla parmigiana

Versione più facile

Preparazione
10 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **melanzane nere ovali** 2
- **mozzarella fiordilatte** 250 g
- **salsa di pomodoro** 250 ml
- **Parmigiano Reggiano Dop** 100 ml
- **cipolla** 1 piccola
- **basilico** 1 ciuffo
- **olio extravergine** 350 g
- **zucchero**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Elimina i piccioli delle melanzane e dividile a metà nel senso della lunghezza. Pratica una serie di tagli sulla polpa diagonali formando una griglia, ma senza bucarle. Spolverizzale con un pizzico di sale e irrorale con un filo d'olio.
Adagiale in un'ampia padella, ben calda e unta con un filo d'olio. Fai rosolare prima la parte tagliata poi, quando è ben dorata, capovolgi le melanzane e lasciale stufare a fiamma bassa col coperchio per circa 25-30 minuti, finché saranno morbide, avendo cura di rigirarle un paio di volte.
Per il sugo, fai appassire la cipolla tritata con un filo d'olio per 3-4 minuti, unisci la salsa, un pizzico di zucchero e di sale poi cuoci per 12-15 minuti a fiamma medio bassa, finché la salsa si sarà addensata. Infine, regola sale e pepe.
Trasferisci le melanzane in una teglia, irrora l'interno con la salsa, aggiungi le foglie di basilico spezzettate e abbondante parmigiano grattugiato. Infine copri con la mozzarella tagliata a fettine e passa al grill per 5 minuti finché sono ben dorate. Sforna e servi.
Le melanzane alla parmigiana sono ottime anche tiepide il giorno dopo.

mi Piace

PIERA 1899

Piera 1899 presenta L'Altro Pinot Grigio Friuli DOC 2022

Ai piedi delle Dolomiti, al riparo dai venti freddi e con l'influenza del mare da Sud, crescono le uve delle cosiddette Terre Magre, che danno vita a vini naturalmente profumati ed eleganti. È qui che nasce L'Altro Pinot Grigio Friuli DOC 2022, la nuova etichetta di Piera 1899, fedele espressione della sua filosofia produttiva, rispettoso della terra e dei suoi frutti. Profumato e sapido, L'Altro Pinot Grigio arricchisce la linea Terre Magre di particolarità e si distingue mostrando un'anima ricca di elementi. Prodotto in edizione limitata, è il vino perfetto per un aperitivo in compagnia.

CONSORZIO TUTELA TALEGGIO E TALEGGIO D.O.P.

TALEGGIO D.O.P.

Il Taleggio D.O.P. è un formaggio di origini antichissime. É un alimento 100% naturale prodotto senza l'impiego di sostanze additive. Caratterizzato dalla particolare forma quadrata e dalla crosta sottile e morbida di colore rosato, ha un sapore e aromatico con un'equilibrata sapidità. Ottime le proprietà nutritive.
É un alimento buono, energetico, ricco di proteine, sali minerali e vitamine A e B2. Il formaggio è inoltre caratterizzato da buona digeribilità che aumenta con l'aumentare della stagionatura. Buono da solo, è perfetto anche per la preparazione di antipasti, primi, secondi, contorni e dolci.

EUROSPIN

Salsa di pomodoro ciliegino linea Amo Essere Eccellente

Eurospin presenta Amo Essere Eccellente, la linea di prodotti dedicata alle eccellenze gastronomiche. Prodotti di alta qualità nati per soddisfare i bisogni dei consumatori più esigenti che cercano prodotti realizzati con attenzione, sia alla provenienza che alla lavorazione delle materie prime. Un esempio è la Salsa di pomodoro ciliegino, realizzata con materie prime esclusivamente italiane.

32 VIA DEI BIRRAI

La birra tricolore 32 Via dei Birrai

Ambita di nome e di fatto. È l'unica referenza di 32 Via dei Birrai che vanta tre colori insieme nel logo: il verde, il bianco e il rosso. Ambita, birra chiara monoluppolo, è la bandiera d'italianità di 32 nel mondo. È realizzata esclusivamente con ingredienti nazionali: il luppolo Brewer's Gold viene coltivato sulle colline adiacenti al birrificio di Pederobba. L'acqua purissima proviene della sorgente di Schievenin. Anche il malto è d'orzo coltivato nella provincia di Venezia e Treviso. Formato 75 cl. 6 pezzi 60 euro. In vendita qui www.32viadeibirrai.it.

CAMEO

Pizza Ristorante – Ristorante Grandissima

Con l'arrivo dell'alta stagione per il mercato pizze surgelate, cameo ha introdotto, a partire da settembre, una grandissima novità: Ristorante Grandissima. La nuova referenza racchiude le caratteristiche uniche e inimitabili che rendono il brand il più amato dagli italiani da oltre 15 anni su una gustosissima pizza rettangolare di grandi dimensioni. La gamma è attualmente disponibile in tre varianti di gusto: Margherita Saporita, 4 Formaggi e Salame ed è perfetta per i momenti di condivisione in casa, in famiglia o con gli amici grazie al suo formato comodissimo da dividere in quadratini e gustare in compagnia.

CANTINA KALTERN

Vial Pinot Bianco

Tra i vini bianchi dell'Alto Adige, il Pinot Bianco riveste un ruolo importante. Con la sua freschezza e mineralità, rispecchia al meglio il clima alpino dell'Alto Adige. Uno dei Pinot Bianco più conosciuti è senza dubbio il Vial Pinot Bianco della Cantina Kaltern. Cresce a Caldaro, ai piedi della Mendola, a 600 metri sul livello del mare e matura per 7 mesi in vasche d'acciaio e in parte in grandi botti di legno. Al naso si nota la mela gialla e alcune sfumature erbacee. Al palato, il Vial si presenta succoso con una bella acidità e un lungo finale. È ottimo come aperitivo, con antipasti e piatti di pesce.

CONSORZIO CACCIATORE ITALIANO

SALAME CACCIATORE DOP

Prodotto esclusivamente con la carne di suini nati ed allevati nel Nord e nel Centro Italia, il Salame Cacciatore DOP, dalle origini antichissime, si distingue per il suo gusto dolce e delicato. Il riconoscimento DOP (Denominazione di Origine Protetta) rappresenta una valida garanzia per il consumatore che sa così di acquistare un alimento di qualità, prodotto nel rispetto dell'antica ricetta contenuta nel Disciplinare di Produzione. I Salamini Italiani alla Cacciatora DOP, oltre ad essere buoni per il palato, sono ricchi di proteine nobili, di minerali e di tutte le vitamine del gruppo B.

WEBER

Per prolungare la vita del barbecue

Il lifestyle Weber dura tutto l'anno, non c'è alcun bisogno di smettere di usare il barbecue con la fine della bella stagione; se però vi fosse l'esigenza di riporlo, Weber mette a disposizione una vasta gamma di custodie protettive e accessori per la pulizia. Per gli accessori più adatti al proprio barbecue, visitare il sito weber.com.

Sacher torte

Glassa al cioccolato amaro e confettura di albicocche per il capolavoro della pasticceria viennese. Preparala seguendo i nostri passaggi: il risultato ti sorprenderà!

ricetta di Miriam Ferrari
foto di Michela Saccenti/Studio AF

1

Prepara la base

Sguscia le uova separando i tuorli dagli albumi; aggiungi ai tuorli 50 g di zucchero, 1 pizzico di sale e montali con una frusta; versa quindi l'olio a filo, mescolando continuamente in modo da incorporare aria.

Mescola le polveri

2

Unisci in una ciotola la farina con il cacao, la vaniglia e il lievito. Poi passa tutto al setaccio per eliminare eventuali grumi. Infine aggiungi le mandorle in polvere.

Elegante e delizioso

 Preparazione 30 minuti

 Cottura 40 minuti

INGREDIENTI

- **uova** 5 da 50 g
- **zucchero** 150 g + 30 g
- **olio di semi d'arachidi** 160 g
- **farina** 75 g
- **mandorle in polvere** 20 g
- **cacao** 40 g
- **lievito in polvere** 1 bustina da 16 g
- **vaniglia**
- **sale**
- **cioccolato fondente al 65%** 380 g
- **panna fresca** 125 g
- **confettura di albicocche** 400 g

3

Unisci al composto

Monta gli albumi con lo zucchero rimasto. Aggiungine metà al composto di tuorli, versandoli poco a poco. Versa quindi il mix di farine e cacao a pioggia.

4

Termina l'impasto

Completa l'impasto con gli albumi montati rimasti, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto per non smontarli.

5

Cuoci la base

Imburra e spolverizza di farina uno stampo a cerniera del diametro di 24 cm e versa l'impasto. Cuoci nel forno preriscaldato a 180° per 45-50 minuti.

6

Prepara la glassa

Taglia la torta in 3 dischi uguali con un coltello seghettato. Sciogli il cioccolato a bagnomaria. Prepara uno sciroppo con 20 g di acqua e 30 g di zucchero e versalo in una ciotola. Scalda la panna senza farla bollire e incorporala allo sciroppo. Aggiungi al composto il cioccolato fuso e mescola velocemente. Fai riposare la glassa, poi spalmala sul dorso di un cucchiaio: deve risultare lucida e rapprendersi senza formare grinze.

7

Farcisci e decora la torta

Stendi un leggero strato di confettura su un disco di torta, copri col secondo disco, spalma altra confettura e chiudi con l'ultimo disco. Stendi ancora la confettura. Infine versa al centro la glassa e stendila con una spatola anche intorno ai bordi per lisciarli. Raffredda la torta in frigorifero per 2-3 minuti prima di servirla.

Crostata di pere

La frolla friabile e croccante racchiude una farcitura golosa, dove la frutta è avvolta in un morbido strato di crema

Preparazione
30 minuti+rip

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI

- **farina** 300 g
- **cacao amaro** 625 g
- **uova** 5 tuorli
- **zucchero** 380 g
- **burro** 150 g
- **pere kaiser** 4
- **arancia non trattata** 1
- **latte** 250 ml
- **cannella in polvere +** mezza stecca
- **vino rosso** 2 bicchieri
- **Marsala secco** mezzo bicchiere
- **vino moscato** 2 bicchieri
- **chiodi di garofano** 2
- **sale**

1

Fai l’impasto e cuocilo

Setaccia 270 g di farina col cacao, unisci il burro a pezzi, sale e lavora con la punta delle dita. Unisci la scorza grattugiata di mezza arancia, 140 g di zucchero, 3 tuorli e impasta. Forma un panetto e raffreddalo in frigo per 30 min. Stendi la pasta, adagiala in una teglia da 28 cm di diametro foderata con carta forno, copri con altra carta forno, riempi con legumi secchi e cuoci nel forno già caldo a 180° per 30 minuti.

2

Prepara la farcitura

Pela le pere, tagliale a metà ed elimina il torsolo. Cuoci 4 metà con moscato e 60 g di zucchero e le altre metà con vino rosso, Marsala, 100 g di zucchero, chiodi di garofano, stecca di cannella e poca scorza d’arancia. Poi togli le pere dal fuoco, versa in ogni pentola 20 g di zucchero e lascia addensare i due sciroppi sul fuoco.

3

Addensa la crema

Lavora i tuorli e lo zucchero rimasti, poi unisci la farina rimasta, 1 cucchiaino di cannella in polvere e poi versa il latte a filo. Lascia addensare la crema a fiamma bassa e falla raffreddare.

4

Completa e servi

Distribuisci la crema nella base di frolla in uno strato uniforme aiutandoti con una spatola. Adagia le mezze pere, alternando i colori, e spennellale con i rispettivi sciroppi. Fai raffreddare in frigorifero e servi la crostata.

Alta digeribilità’
Latte 100% italiano privo di grassi con il 50% di proteine e il 30% di calcio in più. Contiene meno dello 0,1% di lattosio, glucosio e galattosio (Tre Valli, linea ViviForte, 1 litro).

Se la carne è marinata il gusto è ancora più intenso

Brasato di manzo

La lunga cottura con vino e verdure rende ogni taglio di carne profumato, tenero e saporito. In una parola: irresistibile. Prova anche con il ganascino!

Fai marinare la carne

Taglia la cipolla a spicchi e il sedano a pezzi. Mettili in una pirofila con l'aglio schiacciato, prezzemolo, alloro, cannella e la carne. Versa il vino e fai marinare 1 ora coperto con pellicola girando la carne ogni tanto.

Preparazione
25 minuti

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI

- **cappello del prete di manzo** 1,2 kg
- **cipolla** 1
- **sedano** 1
- **prezzemolo** 1 mazzetto
- **alloro** 2 foglie
- **aglio** 1 spicchio
- **vino rosso (Barolo o Nebbiolo)** 1 l
- **prugne secche denoccolate** 160 g
- **mele** 2
- **cannella** 1 stecca
- **olio extravergine d'oliva**
- **sale**
- **pepe**

Inizia la cottura

Rosola la carne in una casseruola con poco olio; versa le verdure della marinata e lascia insaporire. Unisci il vino, sala, pepa, copri e cuoci un'ora a fiamma dolce.

Brasato di guancia

Scalda l'olio in un tegame e rosola 1 kg di guancia di manzo su ogni lato. Quando è dorata, unisci cipolla, carota e sedano tritati. Fai rosolare e insaporisci con sale, pepe ed erbe aromatiche. Versa il vino, porta a ebollizione, abbassa e copri. Cuoci per circa 3 ore; se serve versa un po' di brodo. Servi il brasato con il sugo e le verdure. Se ti piace, frulla le verdure per ottenere una salsa.

Affetta e servi

Preleva le verdure, passale al tritaverdure e rimettile nel tegame. Unisci le mele a spicchi e le prugne secche. Cuoci ancora per 1 ora, rigirando il brasato. Lascia riposare, affettalo e servi col fondo di cottura.

Pasta al radicchio, porri e pancetta

Pasta integrale ben condita

Manuel

Lievitati e streetfood

Preparazione
15 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI

- **spaghetti integrali** 320 g
- **radicchio** 280 g
- **porri** 230 g
- **pancetta dolce** 70 g
- **acqua** 150 g
- **olio extravergine d'oliva** 50 g
- **mandorle pelate** 25 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 35 g da grattugiare
- **aglio** 1 spicchio
- **sale fino**
- **pepe nero macinato**

PER SERVIRE

- **origano fresco**
- **mandorle in scaglie**
- **pepe nero**
- **olio extravergine**

Per la pasta al radicchio, porri e pancetta comincia spuntando il porro per eliminare la barbetta e la parte verde. Incidi il porro per il lungo ed elimina le prime 2-3 foglie. Se noti eventuali residui di terreno sciacqua i porri, altrimenti procedi col taglio affettandoli a rondelle di pochi millimetri di spessore.

In una padella versa 10 grammi d'olio d'oliva, quindi unisci il porro e scotta per 2-3 minuti a fuoco vivo, mescolando spesso per non bruciarlo. Aggiusta sale e pepe, versa l'acqua e lascia cuocere col coperchio, a fuoco dolce, per 15-20 minuti o fin quando i porri non saranno appassiti.

A fine cottura versa il porro cotto in un mixer insieme alle mandorle, poi unisci il Parmigiano Reggiano Dop grattugiato e 20 grammi d'olio d'oliva. Frulla e tieni da parte il composto in una ciotola.

Metti sul fuoco una pentola con acqua bollente da salare a bollore: servirà poi per cuocere la pasta. Intanto taglia la pancetta a listarelle dello spessore di circa mezzo centimetro. Tieni da parte e occupati del radicchio: rimuovi le foglie più esterne, poi dividilo a metà ed elimina il gambo interno facendo due tagli obliqui.

Sminuzza finemente il radicchio e sciacqualo sotto acqua corrente, poi scola bene. A questo punto, spostati ai fornelli e fai insaporire 1 spicchio d'aglio in 20 grammi d'olio d'oliva.

Aggiungi la pancetta e fai abbrustolire 1-2 minuti a fiamma alta, avendo cura di non bruciarla. Unisci il radicchio.

Fai appassire per una decina di minuti circa, mescolando di tanto in tanto, poi regola sale, pepe e spegni il fuoco. Lessa gli spaghetti nell'acqua bollente salata. In un tegame a parte, senza accendere il fuoco, versa la crema di porri e stempera con 1-2 mestoli d'acqua di cottura della pasta.

Mescola per ottenere una crema liquida, nella quale andrai a scolare direttamente gli spaghetti cotti al dente. Aggiungi il radicchio saltato con la pancetta e fai saltare il tutto a fiamma viva 1 minuto. Impiatta la pasta al radicchio porri e pancetta e completa con origano fresco, mandorle a lamelle, pepe e un filo d'olio a crudo !

preparo e

Porto via

con le zucchine

Prepara la pasta come nella ricetta principale e farciscila versando sul primo disco 300 g di zucchine saltate in padella olio e aglio. A parte unisci 150 g di ricotta con 150 g stracchino, 2 cucchiai di olio, sale e pepe. Mescola e stendi il composto sulle zucchine. Chiudi con il secondo disco. Inforna a 200° ventilato per 20 min circa.

Focaccia farcita con prosciutto e fontina

 Preparazione 30 min+rip

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 8

o **farina manitoba** 250 g o **farina 00** 250 g o **lievito di birra** 12 g o **acqua tiepida** 300 ml o **olio extravergine** 50 g + 2 cucchiai o **sale fino** o **zucchero** 1 cucchiaino o **prosciutto cotto** 200 g o **fontina** 8 fette o **rosmarino tritato**

Unisci in una ciotola acqua tiepida, zucchero, lievito e mescola. Fai riposare pochi minuti. In una ciotola a parte setaccia le farine con il sale, fai un buco al centro e versaci l'olio. Versa i liquidi e impasta fino a ottenere un panetto soffice. Copri con la pellicola e fai lievitare in forno spento 2 ore. **Trasferisci l'impasto** su un piano infarinato, dividilo a metà e stendile col mattarello in 2 dischi sottili. Sul primo adagia le fette di cotto lasciando un bordino; copri con la fontina e poi sovrapponi il secondo disco per chiudere. Pizzica i bordi e fai lievitare 15 minuti. **Mescola 2 cucchiai d'acqua** con olio e sale e spennella sulla focaccia, poi spargi il rosmarino. Inforna a 220°per 20 min fino a che la focaccia risulta dorata.

preparo e

Congelo

Vellutata di zucchine e patate

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **zucchine** 6
- **patate** 2
- **porri** 2
- **olio extravergine**
- **timo** 1 ciuffo
- **sale**
- **pepe**

PER DECORARE
- **carota** 1
- **timo** 2-3 rametti

Affetta i porri e lasciali appassire a fiamma dolce in un tegame con un giro d'olio.
Pela le patate, tagliale a pezzetti e aggiungili nel tegame.
Unisci le zucchine, sempre a pezzetti,m le foglioine del timo e copri con acqua calda. Metti il coperchio e cuoci per circa 15 minuti, fino a quando le verdure saranno cotte completamente.
Passa la zuppa con il mixer a immersione per ottenere la consistenza di una crema.
Lascia intiepidire e poi trasferisci la vellutata nei sacchetti gelo e sigilla con cura. Così nel freezer si conserva per circa 3 mesi.
Al momento di servirla, togli i sacchetti di vellutata dal freezer, elimina la plastica e metti il contenuto congelato direttamente nella pentola.
Oppure falla scongelare nel microonde. Per decorare, sbuccia la carota, tagliala a fettine sottilissime nel senso della lunghezza, ricavando tante striscioline, e tuffale in acqua bollente salata per 7-8 minuti.
Distribuisci la vellutata nei piatti, decora con le carote disposte a fiore i rametti di timo. Aggiungi un filo d'olio, un'abbondante macinata di pepe e servi la vellutata con crostini a piacere.

Chips alle lenticchie, per arricchire le tue zuppe e come snack. Prive di glutine, sono ricche di proteine e fibre (La Finestra sul Cielo, 40 g a € 1,65).

Gusto insolito

1

Pizzette montanare con burrata e tartare di gamberi

Preparazione
30 minuti + rip

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
○ farina 0 300 g **○ lievito di birra fresco** 15 g **○ code di gamberi** 8 **○ stracciatella** 8 cucchiai **○ succo di limone ○ paprika ○ zucchero ○ olio di semi di arachidi ○ olio extravergine ○ sale ○ pepe**

Preparazione. Diluisci il lievito in una ciotolina, incorporando circa 160 ml d'acqua tiepida. Unisci 1 cucchiaino di zucchero e 50 g di farina a pioggia, fino a ottenere un impasto denso. Trasferiscilo sul piano di lavoro e prosegui unendo man mano la farina rimasta, fino a ottenere un impasto elastico.Trasferiscilo in una ciotola unta, pratica un'incisione a croce, copri e fai lievitare per 2 ore, finché raddoppia. Riprendi l'impasto, lavoralo, poi forma un filoncino. Taglialo a pezzi in modo da ottenere 8 parti, forma altrettante palline, copri e lascia lievitare per 30 minuti. Scalda abbondante olio di semi in una padella profonda, prendi una pallina, appiattiscila, poi friggila per circa 1 minuto, girandola più volte, finché è dorata, poi scolala su carta da cucina. Procedi così per tutte le pizzette. Per la tartare, sguscia i gamberi, tritali grossolanamente a coltello e condiscili con limone, paprica, pepe e olio evo. Per servire, disponi 1 cucchiaio di burrata sgocciolata sulle pizze e completa con la tartare.

2

Hummus di ceci con salsa verde alle acciughe

Preparazione
20 minuti + rip

Cottura
no

INGREDIENTI PER 4
○ ceci 240 g già cotti
○ tahina (pasta di sesamo) 3 cucchiai
○ succo di limone
○ cumino 2-3 rametti
○ pinoli
○ pane arabo 4 panini
○ olio extravergine
○ sale
○ pepe

Preparazione. Frulla i ceci sgocciolati con mezzo spicchio d'aglio, 3 cucchiai di succo di limone, 3-4 cucchiai d'acqua, 2 cucchiai d'olio, 1 cucchiaino di cumino, sale e pepe, fino a ottenere un composto morbido e omogeneo, unendo ancora un po' d'acqua, se serve. Incorpora 2-3 cucchiai di tahina, 1 per volta, mescolando bene, poi regola di sale e e pepe. Copri e fai riposare in frigorifero per almeno 3 ore. Servi l'hummus con la salsa verde, pinoli tostati e con fettine di pane arabo calde.

SALSA VERDE ALLE ACCIUGHE
Ammorbidisci per 10 minuti 4 fette di pancarrè con 80 ml d'aceto bianco e 80 ml d'acqua, poi strizzale e frullale con 5-6 filetti d'acciuga, 1 spicchio d'aglio, 40 g di pinoli, 90 ml d'olio extravergine e bacche di pepe rosa. Versa il composto in una ciotola, unisci 60 g di erbe miste (basilico, maggiorana, menta, timo, erba cipollina), tritate fini. Diluisci la salsa ancora con poco olio e regola di sale.

3

Aglio e olio con peperoni cruschi e mollica croccante

Preparazione
10 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **fusilli** 320 g
- **aglio** 4 spicchi
- **peperoncino fresco** 1
- **peperoni cruschi fritti** 20 g
- **mollica rafferma** 30 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Porta a ebollizione abbondante acqua salata. Sbriciola grossolanamente la mollica e falla dorare in un padellino con un filo d'olio. Immergi i fusilli e, mentre la pasta cuoce, versa in una padella ampia 8 cucchiai d'olio, poi unisci gli spicchi d'aglio spellati e tagliati a fettine e il peperoncino pulito e ridotto a filetti. Scalda a fiamma bassa, facendo attenzione che l'aglio non prenda troppo colore. Scola la pasta al dente, trasferiscila nella padella, poi falla insaporire mescolando fiamma media per alcuni istanti. Aggiungi la mollica e i peperoni cruschi sbriciolati, mescola ancora e servi.

BRUSCHETTE AL SEDANO E BURRATA
Frulla al mixer 15 g di rucola e 15 g di foglie di prezzemolo con 2 coste di sedano, 60 g di noci, mezzo spicchio d'aglio e 4 cucchiai d'olio. Tosta 4 grandi fette di pane casereccio, distruibuisci sopra 250 g di mozzarella di bufala tagliata a fettine, poi aggiungi qualche cucchiaio di pesto e spicchi di pomodorini e servile subito ben calde.

4

Spaghetti alla Nerano

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **spaghetti** 300 g
- **scalogno** 1
- **zucchine** 4 piccole
- **provolone** 120 g
- **basilico** 1 rametto
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci le zucchine e tagliale a rondelle molto sottili. Scalda abbondate olio in una padella a bordi alti e friggile, poche per volta, finché saranno dorate, scolandole man mano su carta assorbente e salandole. Fai appassire lo scalogno tritato in una padella ampia con un filo d'olio, 3 cucchiai d'acqua e un pizzico di sale per 3-4 minuti finché sarà morbido, poi aggiungi le zucchine fritte, grossolanamente schiacciate con la forchetta. Intanto, cuoci gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Trasferiscili nella padella con il sugo, aggiungi 3-4 cucchiai d'acqua di cottura della pasta, scolala al dente, uniscila nella padella e falla insaporire a fiamma viva per 1 minuto. Incorpora 100 g di provolone grattugiato con la grattugia a fori larghi, mescola e suddividila nei piatti. Spolverizza con il provolone rimasto e un'abbondante grattugiata di pepe e servi decorando con foglie di basilico.

5

Pizza croccante con capocollo e burrata

Preparazione 10minuti · Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **farina 0** 300 g ◦ **farina Manitoba** 200 g ◦ **lievito di birra** 25 g ◦ **acqua minerale frizzante** 250 ml ◦ **burrata** 200 g ◦ **capocollo** 150 g
- **salsa di pomodoro** 180 ml
- **olio extravergine** ◦ **sale**

Preparazione. Sciogli il lievito con 50 ml di acqua minerale tiepida. Unisci 50 g di farina 0 e 1 cucchiaino di zucchero e amalgama bene. Copri con pellicola e fai lievitare per 30 minuti. Versa sul piano di lavoro le farine mescolate . Crea un incavo, mettici il panetto lievitato, spolverizza sul bordo esterno 3 pizzichi di sale e lavora con energia l'impasto incorporando l'acqua, per 10-15 minuti. Forma una palla, disponila in una ciotola unta, pratica un taglio a croce, copri con pellicola e lascia lievitare in un luogo tiepido per almeno 2 ore. Ungi 2 teglie con un filo d'olio. Riprendi la pasta, lavorala e dividila in 2 parti. Disponi un pezzo di pasta al centro di ciascuna teglia e stendilo con le mani a circa 1/2 cm di spessore, formando un bordo rialzato all'esterno. Lascia riposare ancora per 15 minuti, poi suddividici sopra la salsa di pomodoro, condita con poco sale, zucchero e pochissimo olio. Cuoci in forno già caldo a 220° per 15 minuti, sfornale, aggiungi le fette di capocollo e la burrata tagliata a striscioline, poi cuoci ancora per 5 minuti e servile.

6

Riso cantonese con uova e piselli

Preparazione 10 min · Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **riso Patna Grain** 250 g
- **piselli freschi o gelo** 150 g
- **uova** 4
- **prosciutto cotto** 120 g in una solo a fetta
- **salsa di soia**
- **olio di semi di arachidi**
- **di mais**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Tuffa i piselli in una pentola con abbondante acqua bollente salata e cuocili per circa 7-8 minuti. Sgocciolali col mestolo forato e passali subito sotto acqua fredda corrente. Lessa il riso nella stessa pentola per il tempo indicato sulla confezione, scolandolo al dente. Sguscia le uova in una ciotola e sbattile con la forchetta con un pizzico di sale e pepe. Scalda un filo d'olio in una padella, aggiungi il composto e prosegui la cottura mescolando, in modo da ottenere un composto sbriciolato. Intanto taglia a dadini il prosciutto cotto. Fai saltare per 1-2 minuti il prosciutto a dadini in un wok con 2 cucchiai d'olio ben caldo, unisci il riso e rosolalo per qualche istante a fuoco vivo, mescolando con 2 cucchiai di legno. Aggiungi i piselli, la frittata a straccetti e 4 cucchiai di salsa di soia, mescola e fai insaporire per qualche istante. Spolverizza con un'abbondante macinata di pepe e servi subito ben caldo.

Frutta di stagione

7

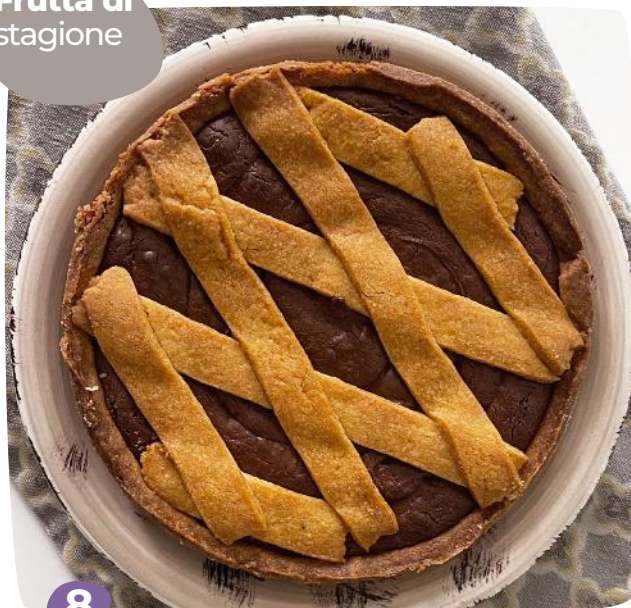
Tiramisù alla ricotta con ripieno a sorpresa

 Preparazione 30 minuti

 Cottura no

INGREDIENTI PER 6

- **ricotta freschissima** 350 g
- **uova** 3 ○ **zucchero** 150 g
- **frutti di bosco** 200 g
- **fragole** 250 g ○ **pera** 1
- **banana** 1 ○ **savoiardi** 250 g
- **limone** mezzo ○ **arancia** mezza ○ **cacao in polvere**
- **maraschino** 2 cucchiai

Preparazione. Pulisci le fragole, poi tagliale a fettine. Sciacqua i frutti di bosco. Sbuccia la pera e riducila a dadini. Condisci la frutta con il succo d'arancia e 50 g di zucchero; mescola e metti in frigorifero. Prima di utilizzare la macedonia, aggiungi la banana sbucciata, affettata e irrorata con il succo del limone. Monta gli albumi a neve con 20 g di zucchero e 3 gocce di succo di limone. Sbatti i tuorli con lo zucchero rimasto, finché risulteranno ben gonfi e spumosi. Aggiungi gradualmente la ricotta,, continuando a mescolare, poi incorpora gli albumi montati. Sgocciola il succo della macedonia, raccogliendolo in una ciotola e unisci il maraschino. Bagna rapidamente i savoiardi nel succo di frutta, pochi per volta, e fai uno strato sul fondo di 6 coppe. Suddividi sopra la macedonia, la crema di mascarpone e spolverizza con il cacao amaro. Conserva in frigorifero fino al momento di servire.

8

Crostata con cioccolato e pere alla cannella

 Preparazione 40 min

 Cottura 75 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **farina** 190 g ○ **zucchero** 100 g ○ **burro** 130 g ○ **farina di mandorle** 30 g ○ **tuorli** 4
- **cioccolato fondente** 70 g
- **latte** 150 ml ○ **pere Kaiser** 3 ○ **estratto di vaniglia** 1 cucchiaio ○ **cannella** ○ **sale**

Preparazione. Impasta la farina con 90 g di burro freddo a dadini, 2 tuorli, 80 g di zucchero, la vaniglia e un pizzico di sale. Fai una palla e coprila con pellicola. Metti in frigorifero per 30 minuti. Monta i tuorli e lo zucchero rimasti, incorpora la farina rimasta e le mandorle. Versa a filo il latte bollente e cuoci, mescolando finché la crema si addensa. Unisci il cioccolato e il burro rimasto (40 g). Tieni da parte 1/5 di pasta e stendila con il matterello a uno spessore di circa 3 mm e fodera uno stampo da crostata da circa 22-24 cm. Punzecchia il fondo con una forchetta, copri con carta da forno e 2-3 manciate di fagioli secchi e cuoci in forno già caldo a 180° per 20 minuti, poi eliminali e fai intiepidire. Disponi nel guscio le pere a fette e versaci sopra la crema Stendi la pasta rimasta e ricava delle strisce, poi disponile a griglia sulla superficie. Cuoci di nuovo la torta a 180° per circa 30 minuti, finché la crema si sarà addensata e le pere saranno ben cotte. Sfornala e lasciala raffreddare e, se possibile, riposare per almeno 6 ore.

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi

IN CUCINA
Karen Huber,
Franceso Parravicini

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Ciro Rota

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero in edicola **il 10 novembre**

Voglia di ...

Pasta fresca, come lasagnette gamberi e zucchine; cappelletti al brodo in crosta e tanto altro...

30 minuti

Antipasti per le feste: bocconcini golosi con carne, pescato e verdure per la tavola di Natale

Secondi da applausi

Salmone in crosta, filetto alla Wellington, faraona, brasato al Barolo, scampi al cartoccio...

Menu vegetariano

Bignè salati, vellutata zucca e balsamico fritto di verdure

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI
tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017. Tutti i diritti riservati.
Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

THUN

RACCONTI D'AUTUNNO